

八卦掌

人民体育出版社

八 卦 掌

姜 容 樵 編著

人 民 体 育 出 版 社

一九六三年·北京

八　卦　掌

姜容樵　編著

*

人民体育出版社出版·北京天坛路·
（北京市書刊出版業營業許可証出字第049号）
北京崇文印刷厂印刷
新华書店北京发行所发行
全国新华書店經售

*

787×1092毫米 1/32　40千字　印張 4 24/32
1963年6月第1版
1963年6月第1次印刷
印數：1－30,000冊

*

責任編輯：傅瑞元　封面設計：庄紅

統一書号：7015·1193

定　价　0.50　元

目　次

前　言

八卦掌，是以掌法和步法的变换轉行为中心的拳术套路。它的基本掌法是：单换掌、双换掌、双撞掌、穿掌、挑掌、翻身掌、搖身掌、轉身掌等八掌。它的基本步法是：起、落、扣、摆等四种。

八卦掌可以就其八掌中的一掌单独練习，也可以把八掌貫串起来先后穿插地連环練习。

八卦掌的运动特点是：一走，二視，三坐，四翻。这些特点为发展身手的輕捷、灵活，特別是下肢的力量提供了必要的鍛炼条件。通过八卦掌的鍛炼，将会給我們带来健康。

八卦掌最早的来源，不知起于何时。在《蓝簃外史》"靖边記"里却有这样的記載："嘉庆丁巳（嘉庆二年），有山东济宁人王祥敎馮克善拳法，克善尽得其术。庚午春（嘉庆十五年），牛亮臣見克善拳法中有八方步，亮臣曰尔步伐似合八卦。克善曰：子何以知之？亮臣曰：我所习坎卦。克善曰：我为离卦。亮臣曰：尔为离，我为坎，我二人离坎交宫，各习其所习可也。"从这里可以看出八卦掌传流到今天，至少也有一百多年了。

满清道光中叶以后至光緒六年，是八卦掌发展最盛的时

期。北京一带，学习八卦掌的人頗多。八卦掌前輩董海川先生是当时传授八卦掌的主要人物，从其学者有程廷华、尹福、宋长荣、张占魁等。

我从张占魁先生学习有年，粗知梗概，当此体育运动空前发展之际，願愿将自己所学之八卦掌貢献給大家，作为鍛炼身体的方法。为此編写成書，然而由于对八卦掌尚缺乏深刻的研究，不免会存在許多缺点，尚望讀者多提宝貴意見，以便今后改正。

姜容樵

八卦掌的鍛煉方法

順項提頂，溜臀收肛；松肩沉肘，实腹暢胸；滚鑽爭裹，奇正相生；龙形猴相，虎坐鷹翻；擰旋走轉，蹬脚摩脛；曲腿蹚泥，足心涵空；起平落扣，連环縱橫；腰如軸立，手似輪行；指分掌凹，擺肱平肩；椿如山岳，步似水中；火上水下，水重火輕；意如飘旗，又似点灯；腹乃气根，气似云行；意动生慧，气行百孔；展放收緊，动靜圓撑；神气意力，合一集中；八掌眞理，俱在此中。

順項提頂，溜臀收肛。順項是使頸項自然豎直，在鍛炼时不要仰头，不要低头，也不要左右歪斜；提頂是将下頦里收，头向上直頂；溜臀是将臀部下垂向里收縮，在鍛炼时不要有絲毫的向后撅臀的現象产生；收肛是将肛門的肌肉予以收縮控制，不要使它放松。

松肩沉肘，实腹暢胸。松肩是使两肩向下松沉，在鍛炼时不要向上聳肩；沉肘是使肘部經常保持着向下沉墜，在鍛炼时必須屈如半月形；腹是"蓄气"的良好部位，实腹就是指在鍛炼时必須将呼吸深入到腹部，使腹部充实鼓蕩，即所謂"气沉丹田"，"內宜鼓蕩"的意思；胸部的向外挺凸，固然会影响"气沉丹田"，而胸部的向里收縮，也足以影响到心脏的压縮，阻碍了血液的流暢，因之，暢胸就是指胸部要寬松开展，旣不要挺胸也不必縮胸。

滚鑽爭裹，奇正相生。这是指鍛炼时的劲力变化而言。滚是圆形的旋臂动作，鑽是既要轉又要向前的螺旋形的旋臂动作，爭是向外撑开，裹是向里扣抱。这四种动作在运动时都必須使肌肉收縮产生力量。仅仅是圆形的滚轉，沒有向前的力量，这种劲力它里面沒有向外和向前的劲力矛盾，力量不能保持最大，因之在鍛炼的时候，必須要滚中带鑽，使圆形的滚轉动作成为螺旋形的动作。爭和裹也是这个意思，两臂肘的合抱固然該使用裹力，但是裹力只有向里收的劲，而沒有向外扩张的劲，这里面就沒有向里和向外的劲力矛盾产生，如果是裹里带爭，这里面就有了收縮和扩张的对抗性，就有了劲力的矛盾产生。奇正两字，是代表着二种不同性質的事物的矛盾。“奇正相生”換句話說，也就是“矛盾产生了”。八卦掌的一切劲力，都是由滚、鑽、爭、裹四力的相互对抗，在奇正的矛盾产生中所发揮出来的。

龙形猴相，虎坐鷹翻。这是指鍛炼时的身形、身法、步法的变化而言。八卦掌的运动特点之一就是“走”，这种滔滔不絕的圓形步，必須使之“形如游龙”，悠然之中含着稳重；八卦掌的运动特点之二是“視”，八卦掌在轉行时或轉身換掌时，两眼总是注視着两掌，所謂“手眼相随”，眼是之苗，“視”能显示出运动的內在精神，这种精神必須使之象猿猴守物那样机灵之中含着警惕意味，并通过眼的注視把它表达出来；八卦掌的运动特点之三是“坐”，在轉行时，它的两腿并不伸直，采用“坐胯”，在轉身換掌时的一頓之間又有“坐椅”的动作，这些蹲坐的动作和腿法，必須使之象“虎踞”之形，沉着有力；八卦掌的运动特点之四是“翻”，

就是轉身的动作，在轉身时必須采取鷂鷹盤旋空中翻身降落的那种灵敏、洒脫之勢。

擰旋走轉，蹬脚摩脛。擰旋走轉就是說在走轉时必須是腰要擰，肘臂要擰，手掌要擰，頸項要擰，使头手肘身擰向圓心的一面，擰成一股旋劲；蹬脚摩脛，是指在走轉时前行之脚必須輕迈，后行之脚必須蹬劲；向前进步必須貼近前脚脛骨里側摩擦而过，不要将脚提得过高或过寬。

曲腿蹚泥，足心涵空。曲腿就是在走轉时两腿作适度之弯曲，身体往下坐，使力量貫注两腿；蹚泥是两脚前进不要过高，如蹚泥之状；足心涵空是使脚掌和脚跟同时平落地面，五趾抓地，这样脚心就涵空了。

起平落扣，連环縱横。起平是将脚提起时也要象“足心涵空”那样平；落扣是說落步时不仅要平落，还要使脚里扣；連环是不断的意思，意識不断，劲力不断，动作不断，从連环中生出縱横，上下左右四面八方一气連环。

腰如軸立，手似輪行。八卦掌在鍛炼时必須以腰部构成运动的軸心，手动必先身动，身动必先腰动，使腰带动一切；八卦掌在换掌的时候必須使手臂的动作如車輪那样形成圓圈，因为圓形动轉較为灵敏，又含着連环不断的作用。

指分掌凹，摆肱平肩。指分是将五指分开，不要幷攏，掌凹是使掌心向里涵空凹攏；摆肱是在轉行时两臂必須极力向圓心的一面摆动，不可有向前推的动作；平肩是两肩在轉行时或轉身换掌时都必須保持端正平舒，不要有一起一落的現象。

樁如山岳，步似水中。樁是指靜止性的动作，八卦掌的

樁步必須使之象山岳那样穩固，似乎任何强大的力量都推它不动似的；步是指活动性的动作，八卦掌的“蹚泥步”必須使之在稳健之中含着象流水那样輕快，这样八卦掌的步法就不是笨重的，也不是浮飘的了。

火上水下，水重火輕。心在上属火，腎在下属水，所謂“心火腎水”，也就是前面所說“实腹暢胸”的心要虛，腹要实的意义。

意如飘旗，又似点灯。古代練兵，一切的陣形变化，前进后退都必須以飘蕩的令旗和夜間灯为引导，八卦掌运动时也必須以意識引导动作，不能随随便便地运动。

腹乃气根，气似云行。前面已經說过腹是“蓄气”的良好部位，在鍛炼时必須将呼吸之气深入到腹部，但是这种深呼吸的运动是猛然一口就将气吸入腹内呢，还是慢慢地吸入呢？“气似云行”就說明了八卦掌的深呼吸运动必須是象空中行云那样慢慢地运行，不要猛然吸入，也不要猛然呼出。

意动生慧，气行百孔。意动生慧是說八卦掌的动作如果是象前面所說的“意如飘旗，又如点灯”那样有意識的运动，那么就能在运动中培养出机警、敏感的素質。气行百孔是說如果八卦掌的深呼吸是按照前面所說的“气似云行”那样的話，那么所吸入的氧气就能輸送到各个需要的地方去。

展放收緊，动靜圓撑。展放收緊是指动作姿势的开合而言，开的姿势要舒展远放，合的姿势要内收外緊；动靜圓撑是指动中必須求靜，靜中又必須有动；动的极处就是靜的发源，靜的极处就是动的起端，这动和靜必須相互循行，又相互含蓄。

神气意力，合一集中。前面所說到的精神、气吸、意識、力量等等各方面的鍛炼方法，它們并不是孤立的，而是合一集中的，不集中，动作就不能完整一气，不合一手脚就不能行动一致。所謂“合一”，就是手与脚合，肩与胯合，肘与膝合，神与意合，气与力合，内与外合；所謂“集中”，就是这六合必須統一，和諧，协調，取得完整。

八掌眞理，俱在此中。这是說如果完全掌握和运用了上面所說的八卦掌的鍛炼方法，才算得到了八卦掌的眞正的技术，不然的話，那还是只算学会了一套空架子而已。

八卦掌的三个鍛炼步驟

八卦掌的鍛炼，分为三个步驟，就是：定架子，活架子，变架子。第一步驟，一定要先練定架子，这是八卦掌打基础的步驟。定架子就是一步一趟、慢慢地、規規矩矩地按八卦掌的动作練习。不可快。

第二步驟，是活架子。活架子是步法不停的練习。换式时，不要把步法停住，应迅速向前迈出去，每式都如此换步，就完全变成活的步法了。八卦掌的活架子，走起来如游龙、如飞凤，夭夭娇娇，飘飘蕩蕩，非常美观好看。

第三步驟是变架子。变架子是随意变化，有时把第一掌放在最后練，有时把第八掌作第一掌練，有时把第四掌作第二掌練，这样随意穿插練习，就可以千变万化，无穷无尽，

越練越多。

八卦掌的三盘

八卦掌分上盘、中盘和下盘三种練法，通称三盘練法。上盘練法是：身体直立，走起步法来，就象寻常人走路一样，不向下坐胯。中盘練法是：两腿屈膝微蹲，上半身与腰部的重点落于两腿上，走起步法来，就象蹚泥蹚水一般。上盘和中盘練法以走快步最相宜。下盘練法是八卦掌的最困难的練法，它必須是：腿极力弯曲，脚跟与臀部、膝盖要成一个三角形。全身的重点落在两腿上，走步越慢越好。

三盘的練法以中盘練法最相宜。現在全国練习八卦掌的都是練中盘，惟有練习单架子的时候，才練下盘工夫。

八卦掌的主要掌法

八卦掌的主要掌法，分为仰掌、俯掌、竖掌、抱掌、劈掌、撩掌、挑掌、螺旋掌等八种。

分别图解如下

一、仰掌：

掌心向上，五指分开，掌心凹空，如图子。

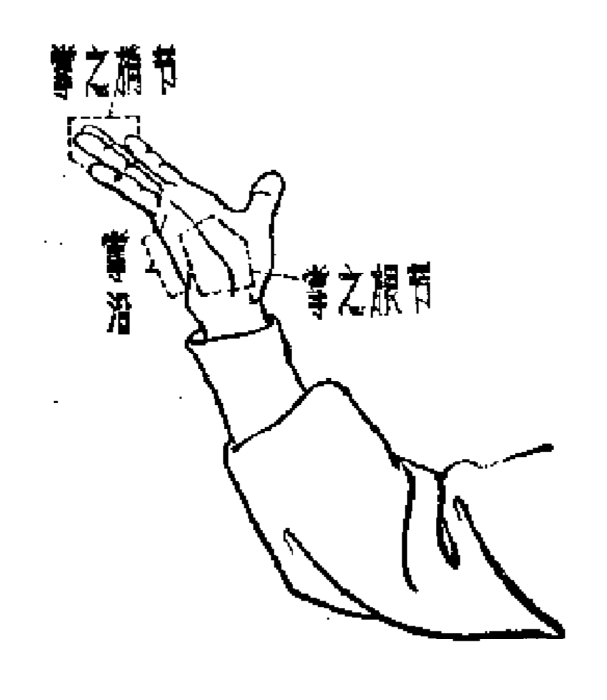


图　子

二、俯掌：

掌心向下，五指分开，如图丑。

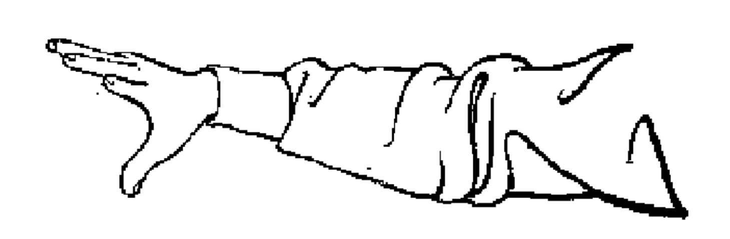


图　丑

三、竖掌：

食指、中指、无名指、小指向上分开竖直，拇指斜向上与食指作八字形，掌心向外，手腕上屈，如图寅。

又有掌心向里或向左右者，亦叫竖掌。左右手相同。

四、抱掌：

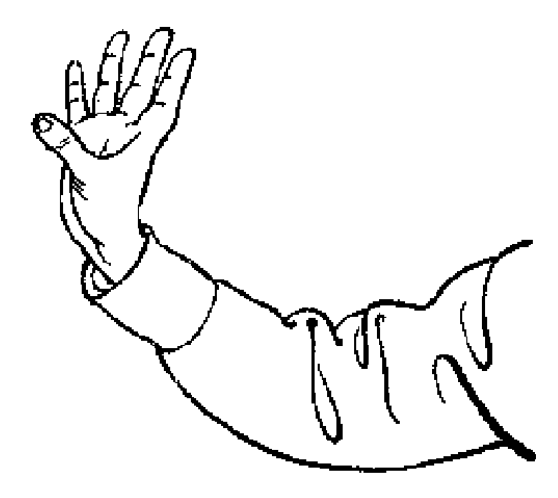


图　寅

五指分开，拇指外侧向上，掌心向里，屈肘向身前作环抱式，如图卯。

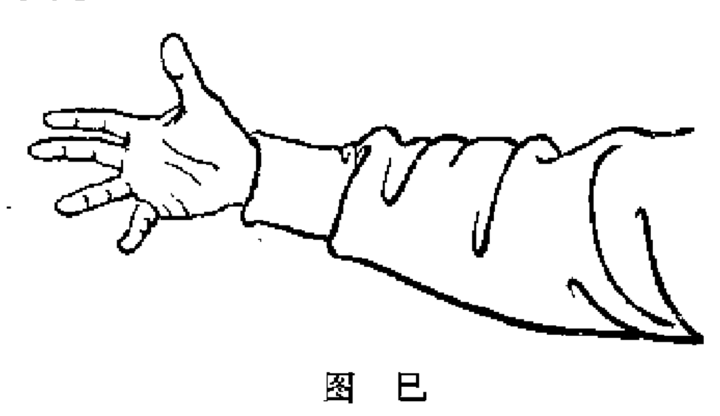


图　巳

五、劈掌：

五指分开，拇指外侧向上，小指外侧向下，掌指向前，由上向下直劈，如图辰。

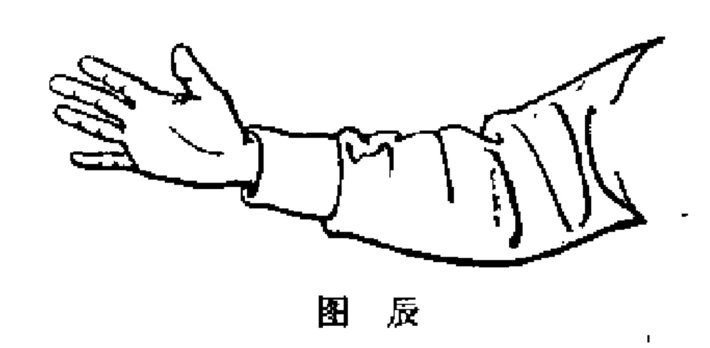


图　辰

六、撩掌：

五指分开，拇指外侧向上，掌心向里，由下向前撩出，如图巳。

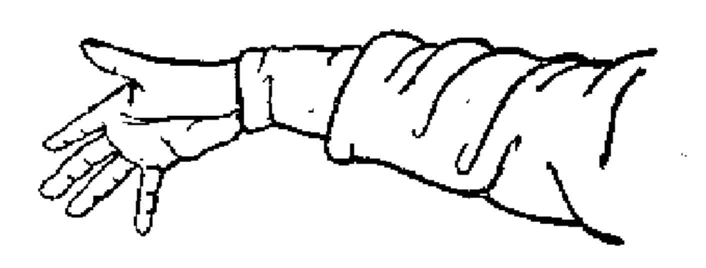


图 卯

七、挑掌：

五指分开，由下向前、向上挑出，掌指向上，如图午。

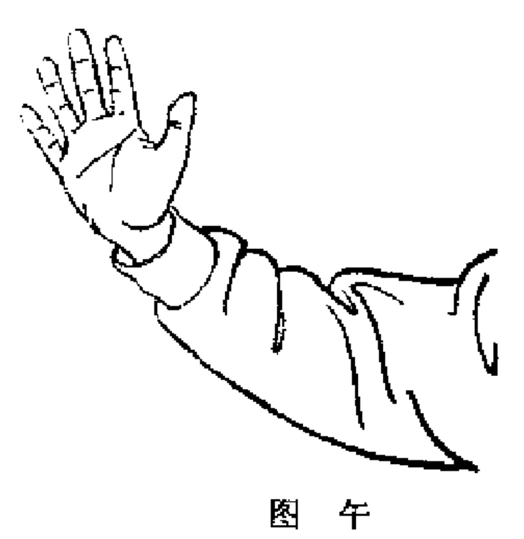


图 午

八、螺旋掌：

五指分开，向前、向上臂外旋上举，小指外侧对向面部，掌心向外，掌指向上，如图未。

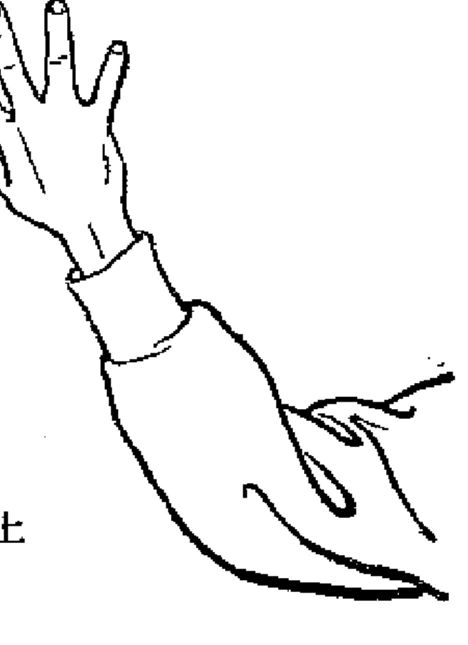


图 未

八卦掌的动作解說

第　一　掌

一、預备式

沿着圓圈北端开步站立，面向西方；两臂在两腿側自然下垂，两手小指外側貼靠两腿，手心向前；两眼平視。（图 1）

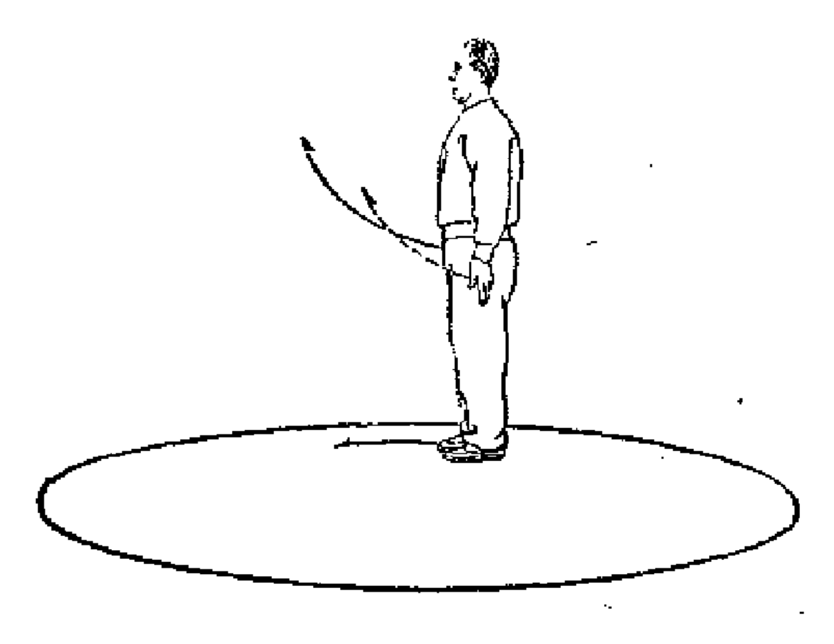


图　1

注：图中表示动作趋向的箭头是：左手左脚用虛綫，
　　右手右脚用实綫。

要点：头往上頂，項要豎直，全身放松；两脚开步的中間距离，与两肩寬。

二、倚馬問路

右足向前迈进一步，足尖里扣；同时两手由下向前向上斜形伸出，手心向上成仰掌，右手在前，左手在后；两肘屈成半

圓形，眼平看右掌。（图2）

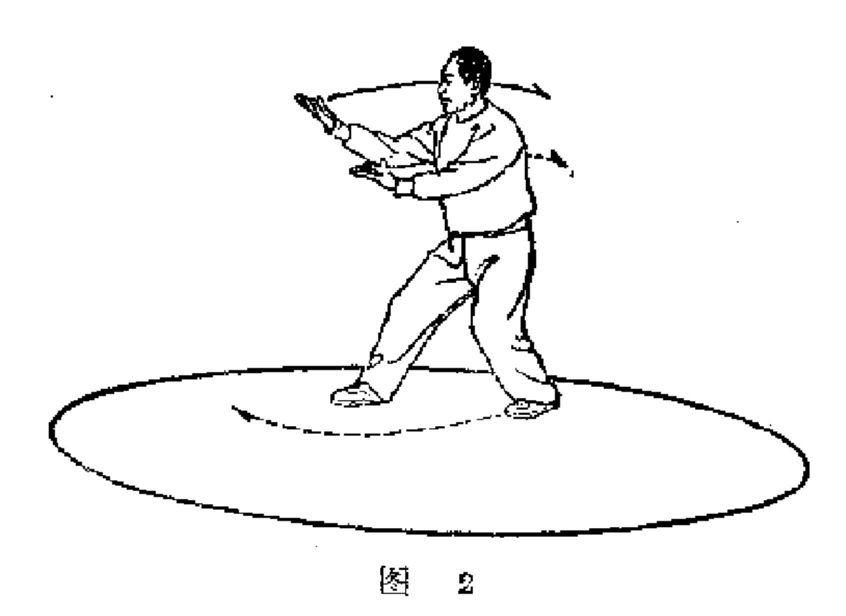


图 2

要点：松肩松腰松胯，两腿力量平衡；右掌高不过眉，左掌在右肘里側距离約七、八寸。

三、叶底藏花（右）

左足向右足前方迈进一步，足尖里扣；两腿微屈；上身右轉朝向北方；右掌同肘臂內旋使小指外側向上，拇指外側向下，屈肘环抱胸前；左掌随之向右腋下平穿，掌心向上，

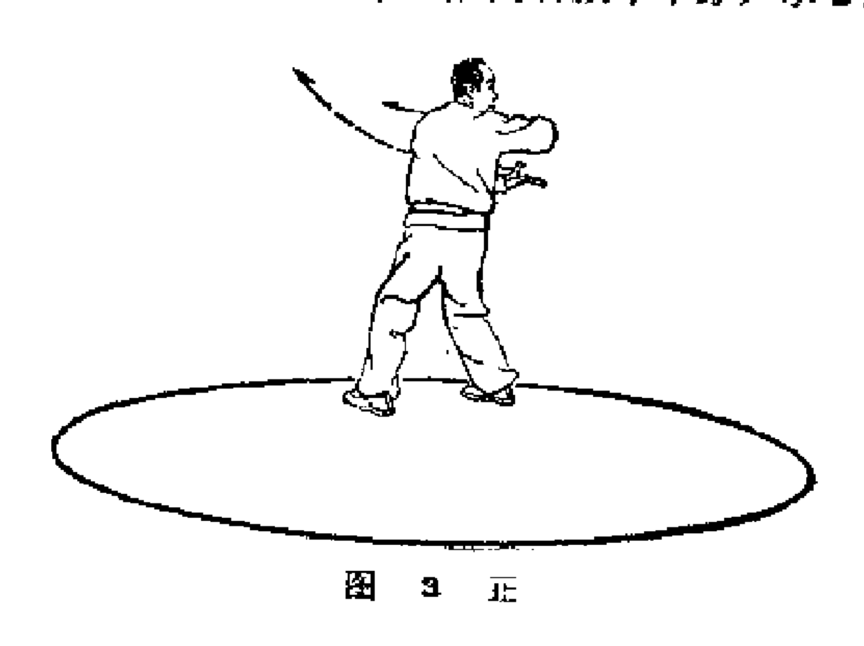


图 3 正

屈肘环抱。（图3及图3背后）

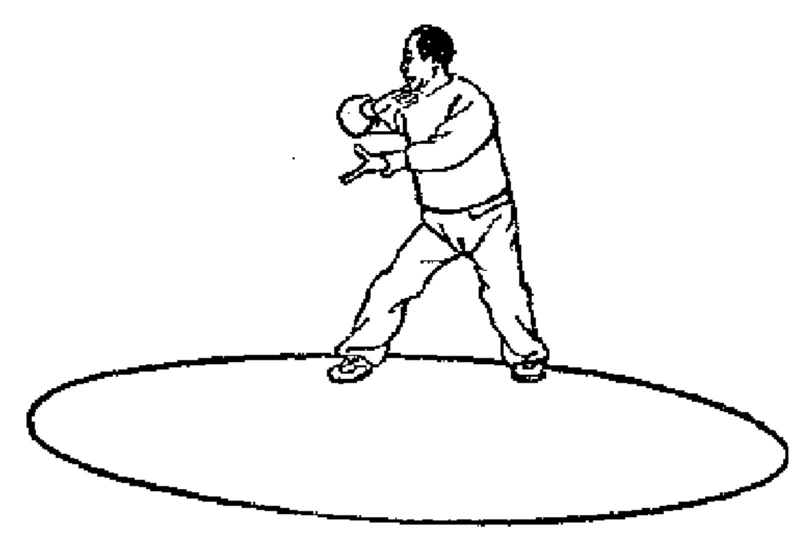


图 3 背

要点：头向右轉，眼看右肘。

四、鸿雁出群（左）

1.两足原地不动，上身左轉；左掌从右肘下面向身体左上方（圆圈西南方）移轉上举，与头平齐；右掌同时臂外旋，随左掌轉动，置于左肘里侧；两掌成仰掌，眼看左掌。（图4）。

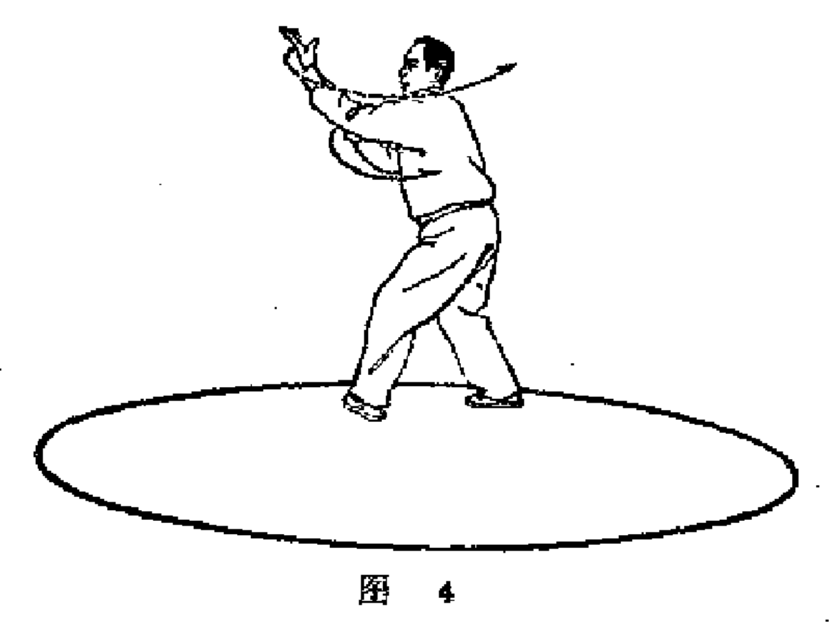


图 4

2.上动不停，左掌臂內旋，向身体左方轉动，成竖掌；右掌随着臂內旋，屈肘向左胁侧下按，掌心向下；上身继續向左轉动；头随着左掌向左方扭轉，眼看左掌。（图5）

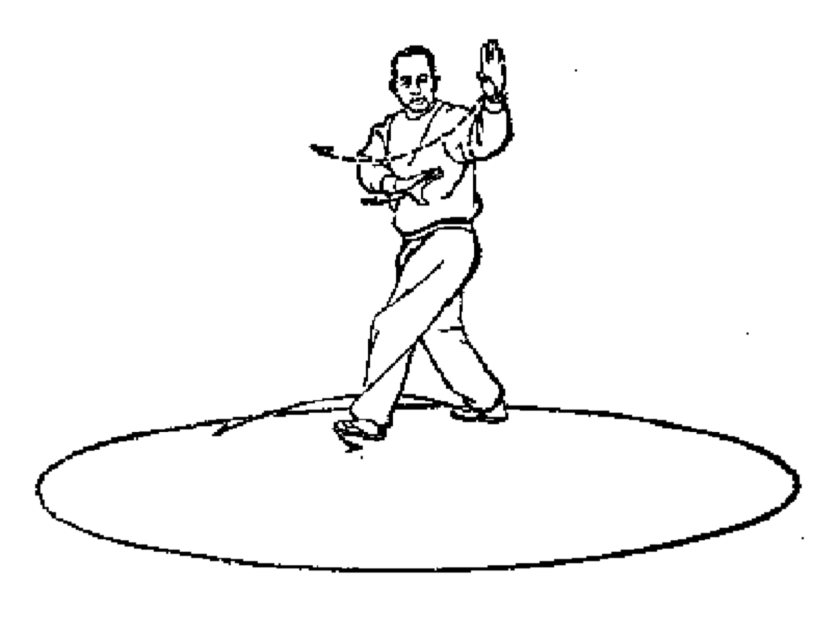


图 5

3.左足尖外展，右足上步，开始从北向西、向南、向东、向北沿圆圈行走一周，走到北方原起点如图5时，再换接下一式。

要点：左肩左肘极力向身体左方外展，左掌高与眉齐，右掌向下向前推按，腰向左拧，行走速度要均匀。

五、紫燕拋翦（右）

右足向左足前（西方）迈进一步，两足成倒八字；左掌同时臂外旋，使拇指外侧向上，从右臂上面向右侧推出，掌心向外；右掌伸于左臂下面，小指外侧斜向上；两掌上下交迭，头向右轉，眼看左掌。（图6）

要点：松肩松腰松胯，两臂环抱胸前，但不要抱紧。

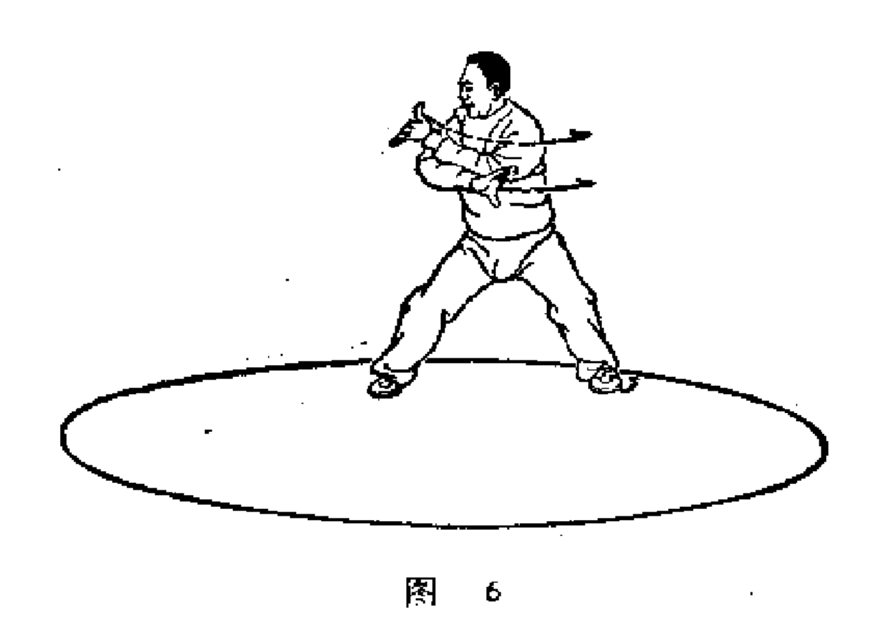


图 6

六、關門推月（左）

左足向身体左侧微移，足尖外展；上身稍向左轉；左掌同时臂內旋使拇指外側向下，从右向左屈肘带回，掌心向外；右掌同时臂外旋使掌指向下，向左下方推出，掌心斜向上；眼看两掌。（图 7）

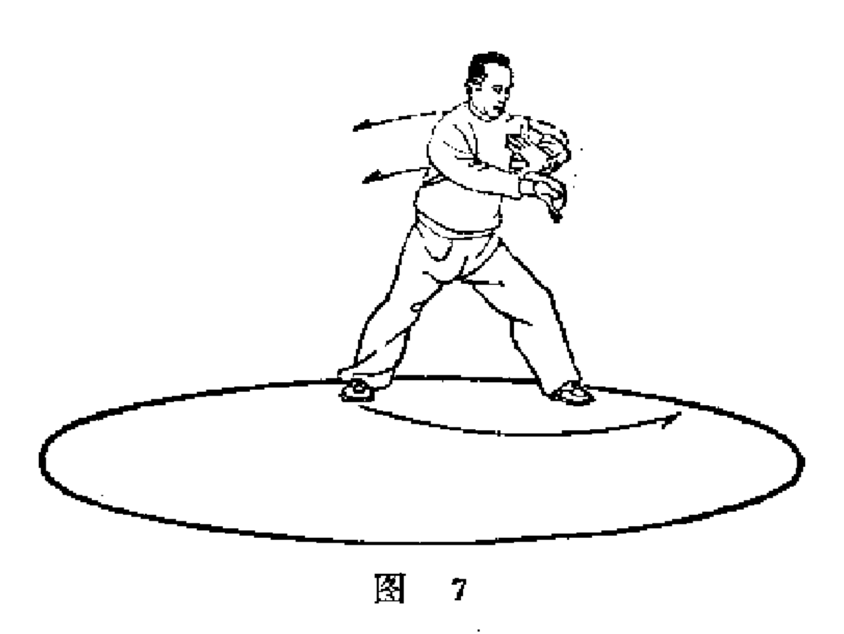


图 7

要点：两臂要屈成半圓形，不要屈緊。

七、叶底藏花（左）

右足向左足前方迈进一步，足尖里扣；两腿微屈；上身左轉朝向北方；左掌同时稍向左带；右掌同时向左屈肘平穿，掌心向上，成仰掌。（图8及图8背后）

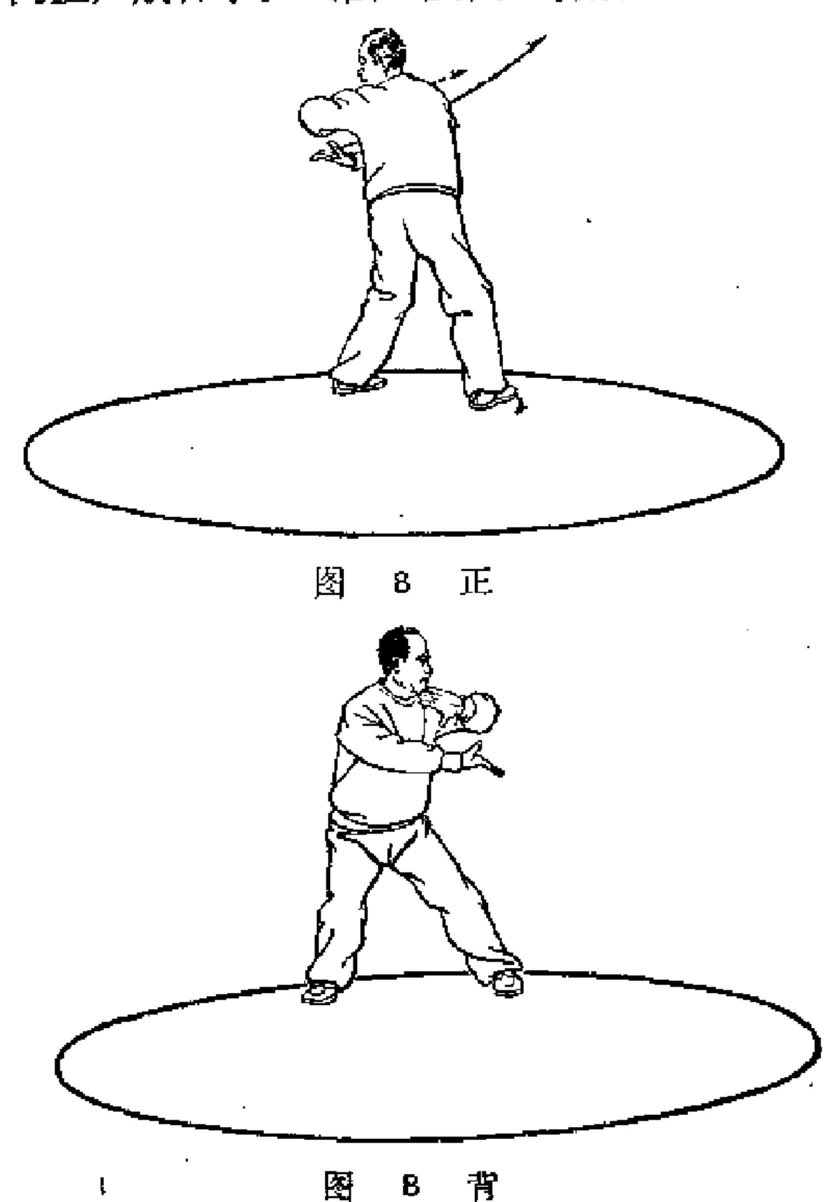


图 8 正

图 8 背

要点：与第一掌第三动叶底藏花同，唯方向相反。

八、鸿雁出群（右）

1.两足原地不动，上身右轉，右掌从左肘下面向身体右

上方（圆圈东南方）移轉上举，与头平齐；左掌同时臂外旋，随右掌轉动，置于右肘里侧；两掌成仰掌，眼看右掌。（图9）

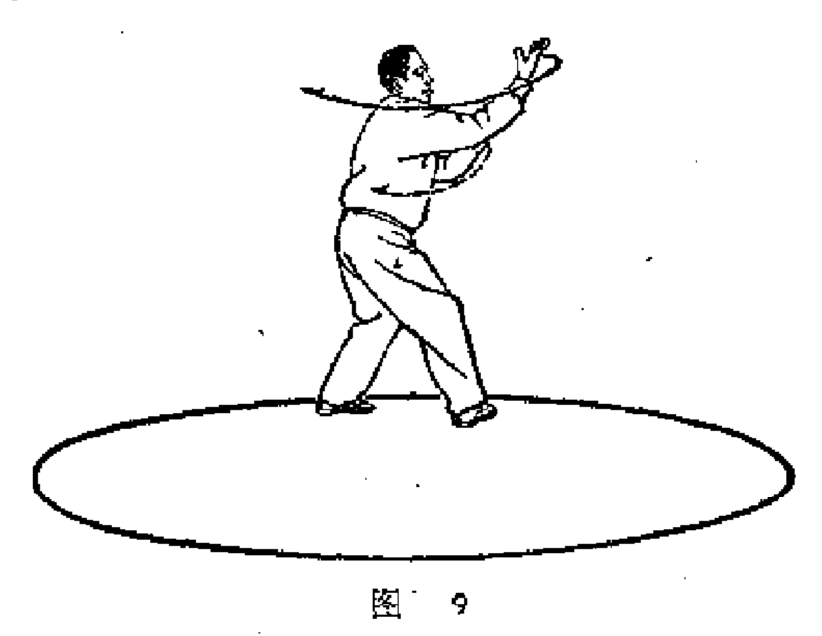


图 9

2. 上动不停，右掌臂内旋，向身体右方轉动，成竪掌；左掌随着臂内旋，屈肘向右胁側下按，掌心朝下；上身继續向右轉动；头随着右掌向右方扭轉，眼看右掌。（图10）

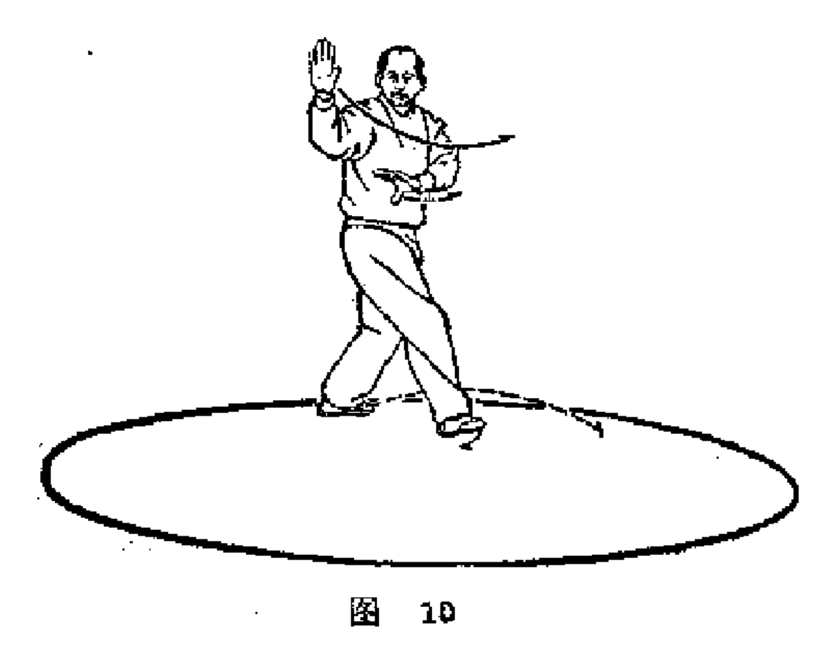


图 10

3.右足尖外展，左足上步，开始从北向东、向南、向西、向北沿圆圈行走一周。

走到北方原起点如图10时，再换接下一式。

要点：与第一掌第四动鴻雁出群同，唯方向相反。

九、紫燕抛翦（左）

左足向右足前（东方）迈进一步，两足成倒八字步；右掌同时臂外旋，使拇指外側向上，从左臂上面向左側推出，掌心向外；左掌伸于右臂下面，小指外側斜向上；两掌上下交迭，头向左轉，眼看右掌。（图11）

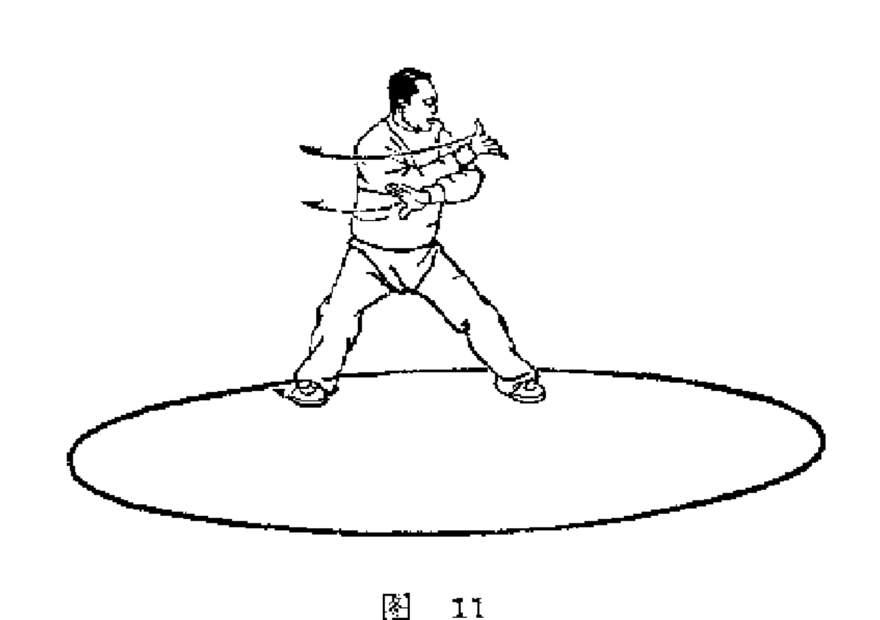


图 11

要点：与第一掌第五动紫燕抛翦同。

十、閉門推月（右）

右足向身体右側微移，足尖外展；上身稍向右轉；右掌同时臂內旋使拇指外側向下，从左向右屈肘带回，掌心向外；左掌同时臂外旋使掌指向下，向右下方推出，掌心斜向上；眼看两掌。（图12）

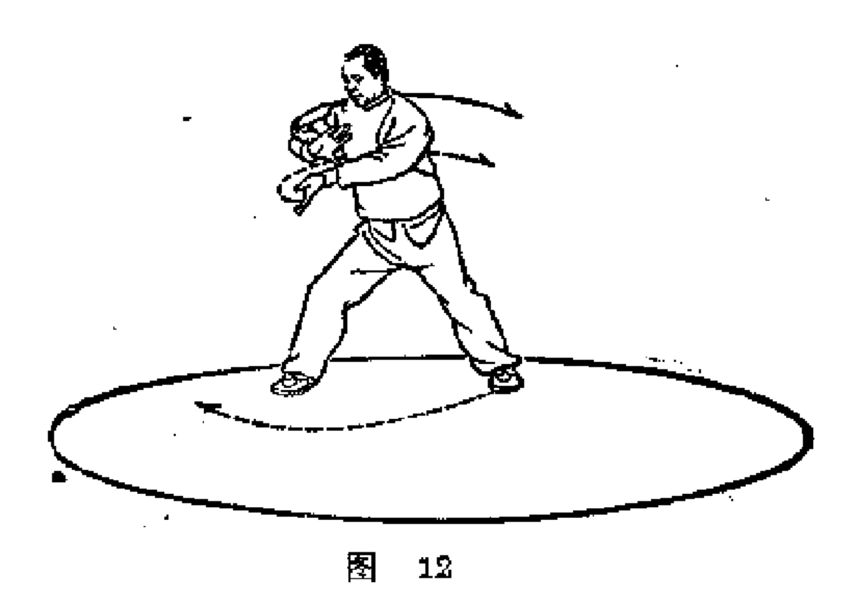


图 12

要点：与第一掌第六动閉門推月同。

第 二 掌

一、叶底藏花（右）

左足向右足前方迈进一步，足尖里扣；两腿微屈，上身右轉朝向北方；右掌同时稍向右带；左掌同时向右屈肘平穿，掌心向上，成仰掌。（图13）

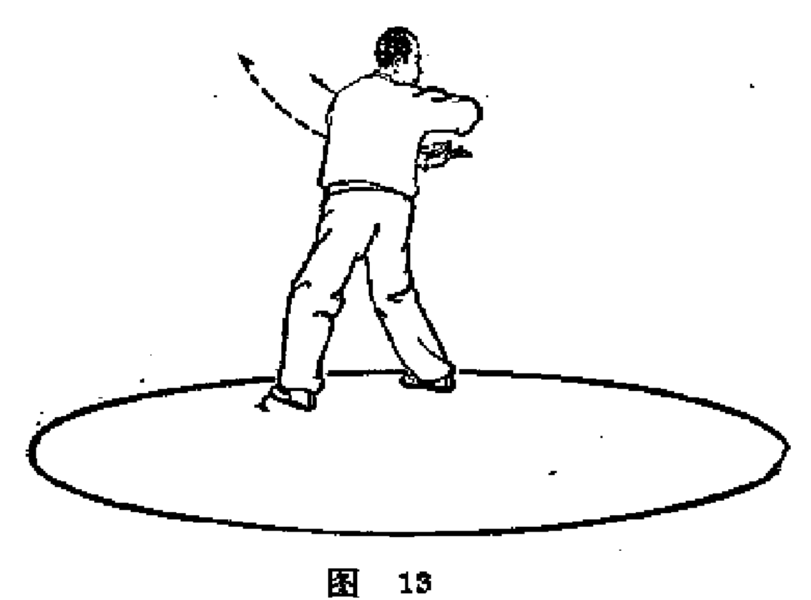


图 13

要点：与第一掌第三动叶底藏花同。

二、鸿雁出群（左）

1.两足原地不动。上身左轉；左掌从右肘下面向身体左上方（圓圈西南方）移轉上举，与头平齐；右掌同时臂外旋，随左掌轉动，置于左肘里側；两掌成仰掌，眼看左掌。（图14）

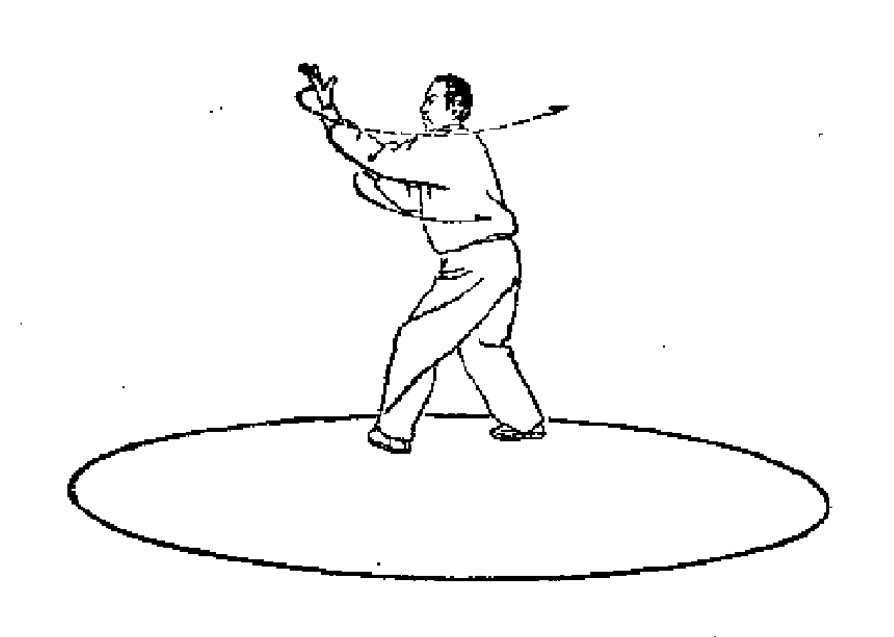


图 14

2.上动不停，左掌臂内旋，向身体左方轉动，成竪掌；右掌随着臂内旋，屈肘向左肋側下按，掌心向下；上身繼續向左轉动；头随着左掌向左方扭轉，眼看左掌。（图15）

3.左足尖外展，右足上步，开始从北向西、向南、向东、向北沿圓圈行走一周。

走到北方原起点如图15时，再換接下一式。

要点：与第一掌第四动鸿雁出群同。

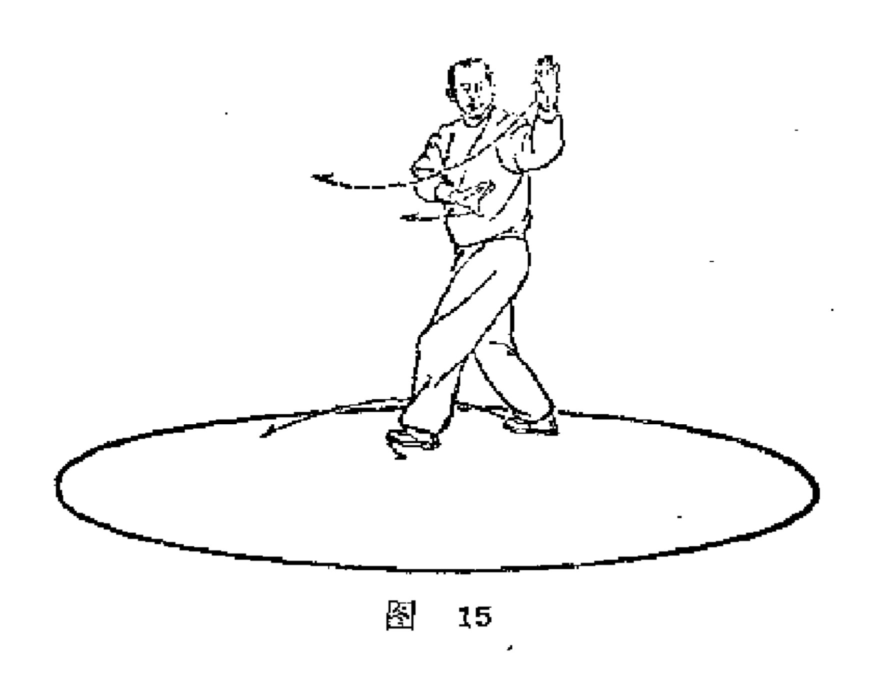


图 15

三、紫燕抛翦（右）

右足向左足前（西方）迈进一步，两足成倒八字步；左掌同时臂外旋，使拇指外侧向上，从右臂上面向右侧推出，掌心向外；右掌伸于左臂下面，小指外侧斜向上；两掌上下交迭，头向右转，眼看左掌。（图16）

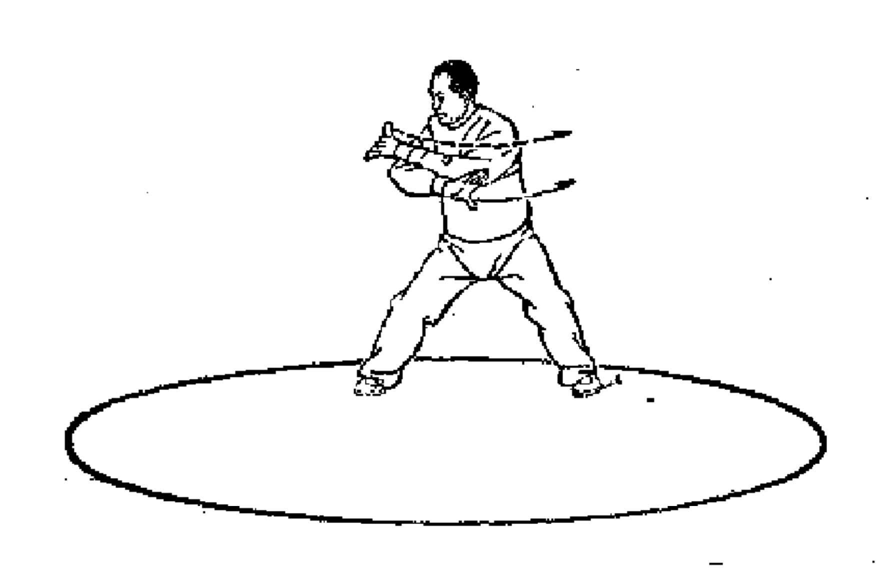


图 16

要点：与第一掌第五动紫燕抛翦同。

四、閉門推月（左）

左足向身体左側微移，足尖外展，上身稍向左轉；左掌同时臂內旋使拇指外側向下，从右向左屈肘带回，掌心向外；右掌同时臂外旋使掌指向下，向左下方推出，掌心斜向上；眼看两掌。（图17）

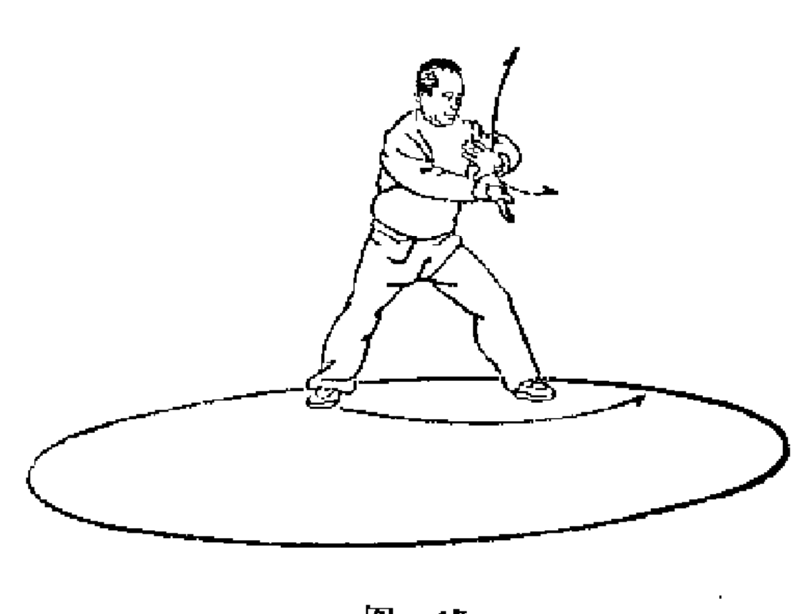


图 17

要点：与第一掌第六动閉門推月同。

五、猛虎出柙（左）

右足向左足前方迈进一步，两腿微屈；上身左轉；右掌同时从左臂里面向上屈肘穿出，成螺旋掌，小指外側对向面部；左掌同时向身前推出，成豎掌；眼看左掌。（图18）

要点：两肩放松；右掌稍高过头；右小臂微向前斜傾；左掌高于胸平；左肘微屈，位于右肘里側；两掌上下成直綫。

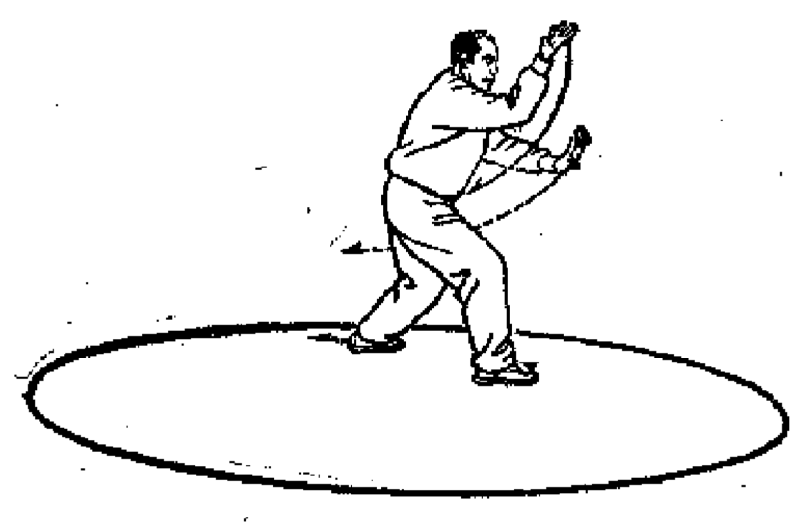


图 18

六、锦鸡撒膀（左）

右掌从上由胸前屈肘下沉，叉于右腰侧，拇指在后，其余四指在前，左足同时向西北方伸出，左腿伸直；右足尖同时里扣，右腿屈膝下蹲；左掌随之顺着左腿反臂伸出，掌心反向上；头随着左掌向左扭转，上身前俯，眼看左掌。（图19及图19背后）

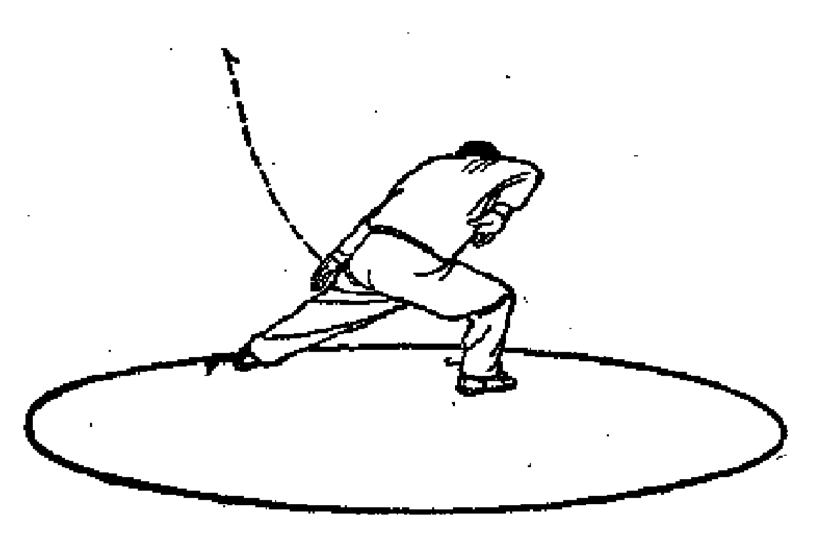


图 19 正

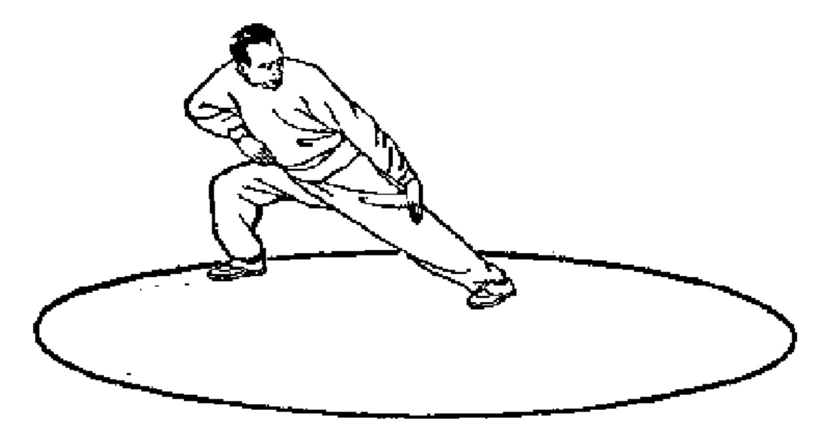


图 19 背

要点：全身重量在右腿，左腿作仆步。

七、移花接木（左）

左足尖外展，上身直起，右腿伸直，右足随之进半步；左掌臂外旋使掌心向上，由下向上托起，成仰掌，肘微屈；眼看左掌。（图20）

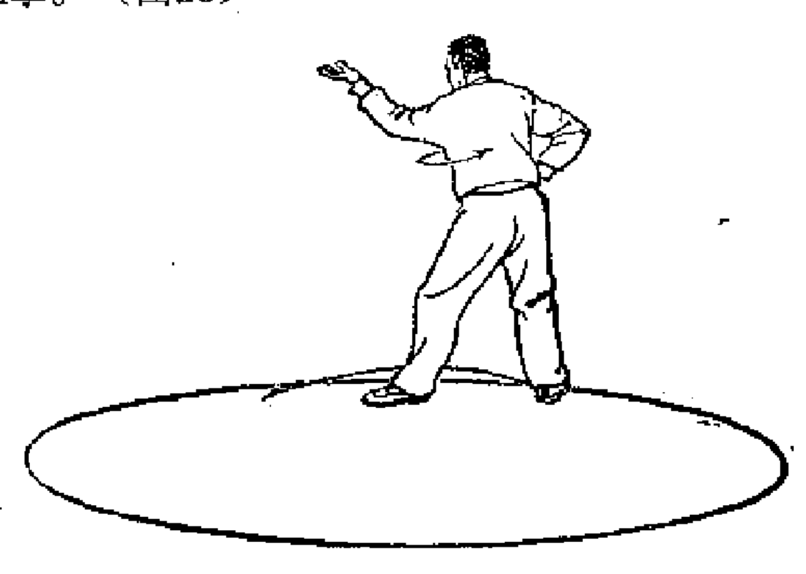


图 20

要点：头往上顶，项要竖直，两腿力量平衡，左掌高与头平齐。

八、脑后摘盔（右）

1.右足向左足前方上步，足尖里扣，成倒八字步；身体同时左轉；右掌臂外旋使掌心向上，从右腰側由左臂下面向左穿出；左掌位置不变，两臂上下交迭；眼看右掌。（图21）

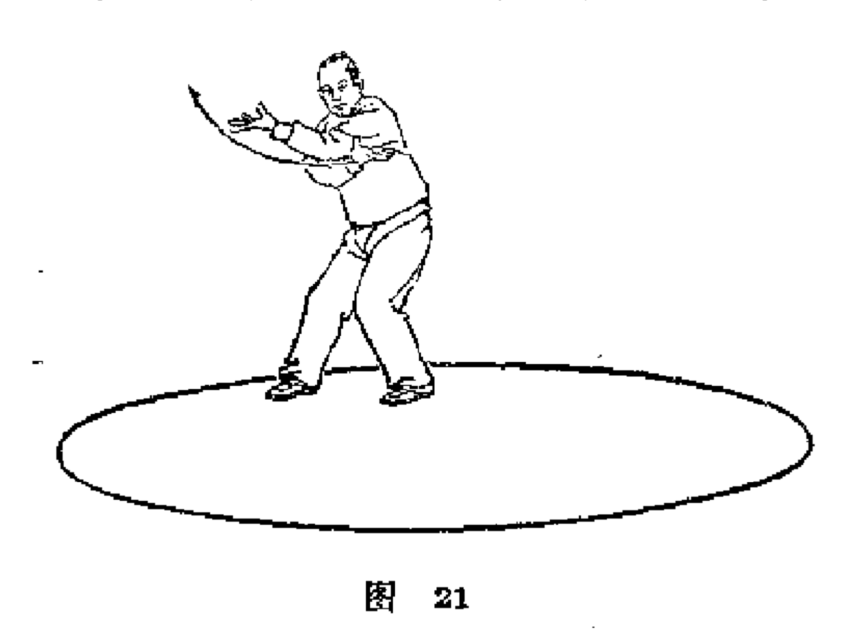


图 21

2.两足不动，右掌从左臂下面向右、向上斜擺上举，掌心仍向上；上身随着右轉；左掌順势屈肘置于右肘里側；眼看右掌。（图22）

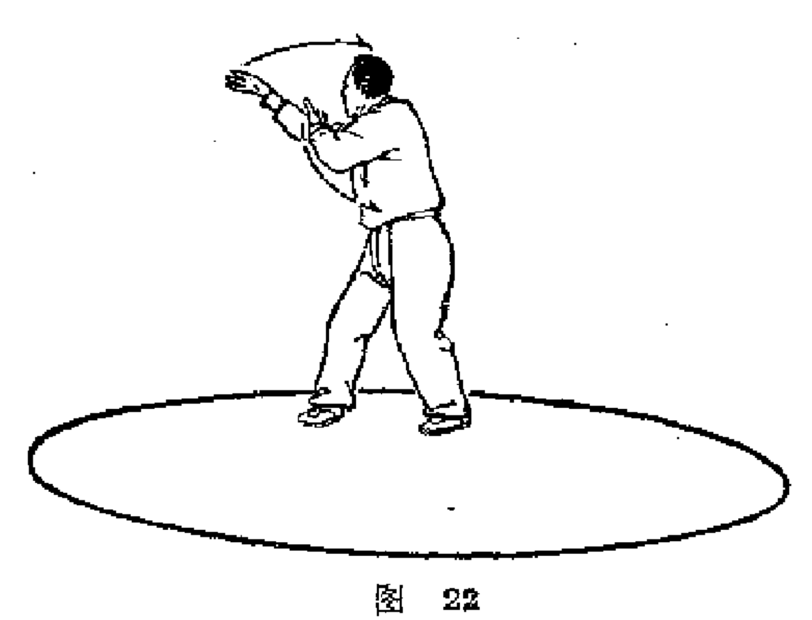


图 22

3.上动不停，右掌从右上方屈肘向脑后移轉，至脑后时，向头頂上方托起；左掌从右肘里侧落至腹前，仍为仰掌；两眼平視。（图23）

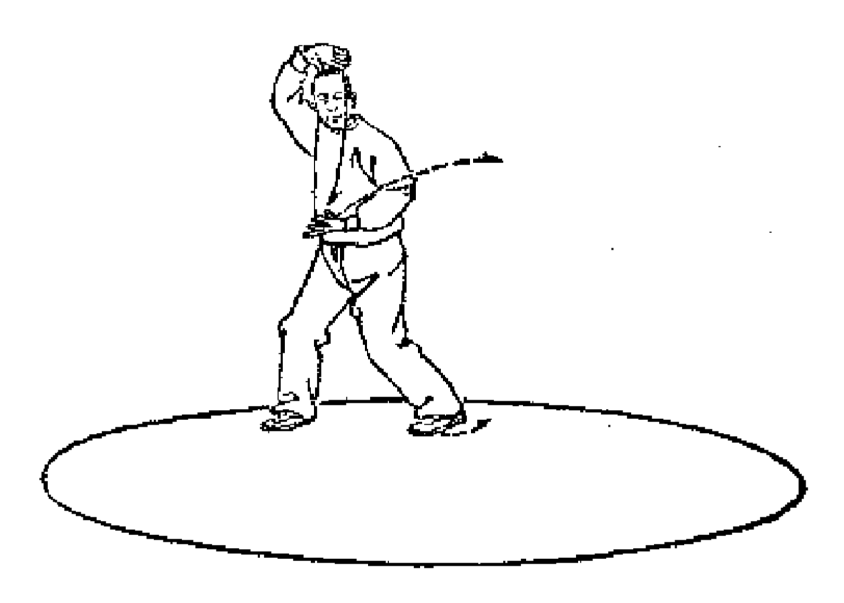


图 23

要点：头往上頂，松肩松胯，两臂始終屈肘，不要直臂。

九、怀中抱月（左）

右掌从身前落下，置于右腰前，拇指向后，成俯掌；左



图 24

足向左伸出，上身随之左轉；左掌同时屈肘向左掤出，拇指外側向上，掌心向里，作抱腰式；眼看左掌。（图24）

要点：两腿微屈，力量平衡，左臂要屈成半圆形，左掌与胸平齐。

十、叶底藏花（左）

右足向左足前方迈进一步，足尖里扣；两腿微屈；上身左轉朝向北方；左掌同时臂內旋使拇指外側向下，屈肘向左平带；右掌随之臂外旋使掌心向上，向左腋下穿出。（图25）

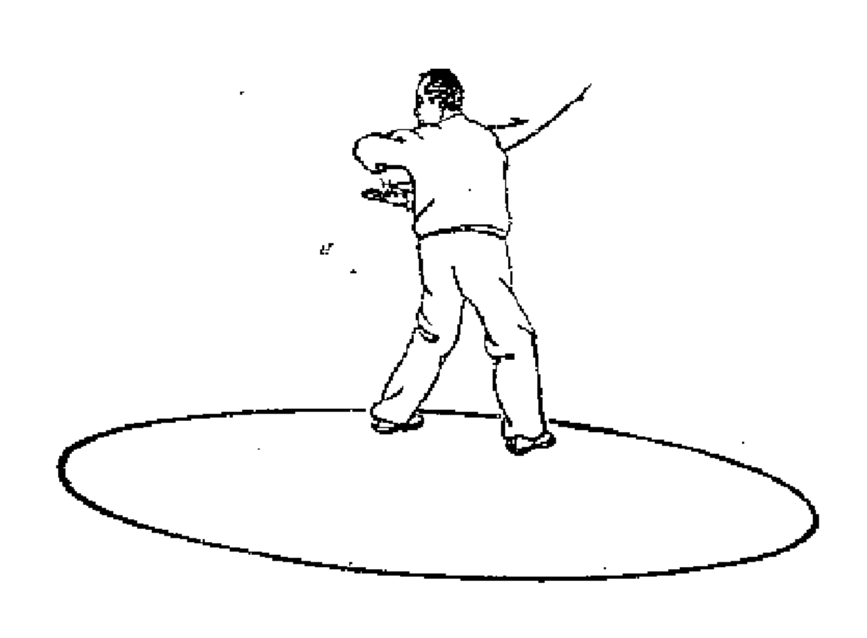


图 25

要点：与第一掌第三动叶底藏花同，唯方向相反。

十一、鴻雁出群（右）

1.两足原地不动，上身右轉；右掌从左肘下面向身体右上方（圓圈东南方）移轉上举，与头平齐；左掌同时臂外旋，随右掌轉动，置于右肘里側；两掌成仰掌，眼看右掌。（图26）

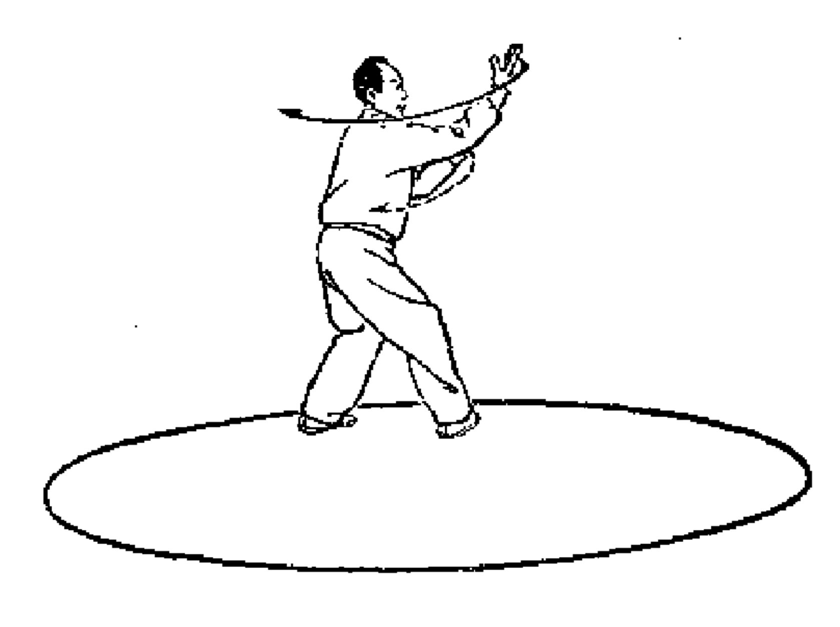


图 26

2.上动不停，右掌臂內旋，向身体右方轉动，成竪掌；左掌随着臂內旋，屈肘向右胁側下按，掌心向下；上身繼續向右轉动；头随着右掌向右方扭轉，眼看右掌。（图27）

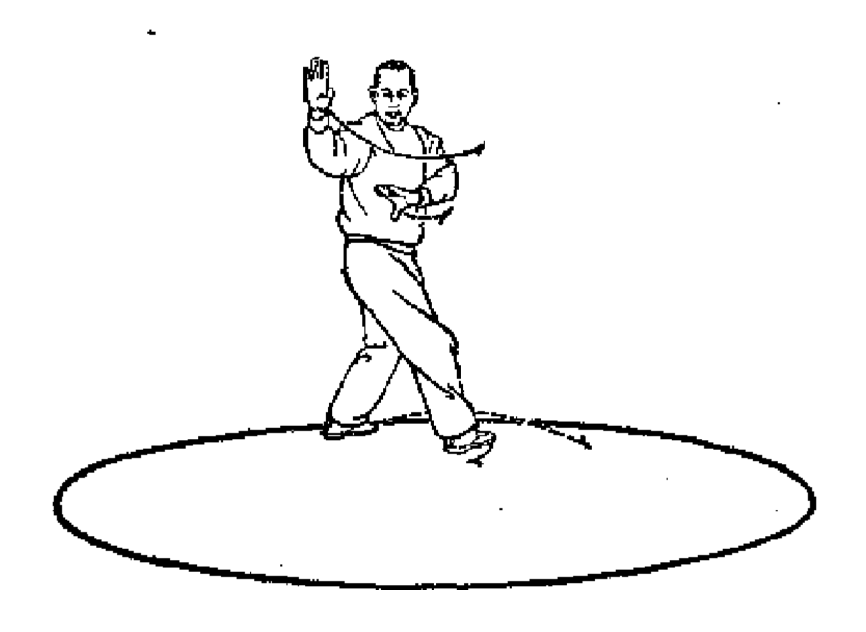


图 27

3.右足尖外展，左足上步，开始从北向东、向南、向西、向北沿圆圈行走一周。走到北方原起点如图27时再换接下一式。

要点：与第一掌与第四动鸿雁出群同，唯方向相反。

十二、紫燕抛翦（左）

左足向右足前（东方）迈进一步，两足成倒八字步；右掌同时臂外旋，使拇指外侧向上，从左臂上面向左侧推出，掌心向外；左掌伸于右臂下面，小指外侧斜向上；两掌上下交迭，头向左转，眼看右掌。（图28）

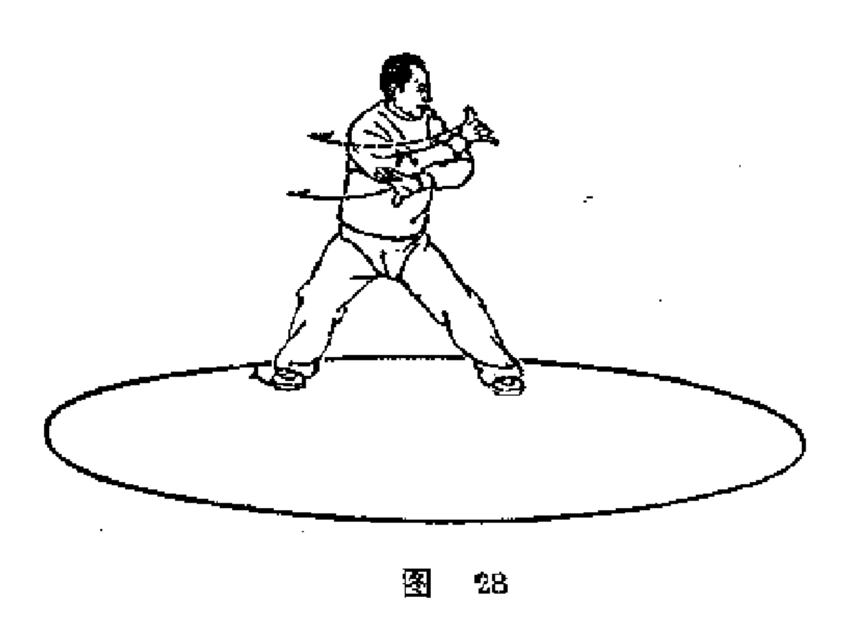


图 28

要点：与第一掌第五动紫燕抛翦同，唯方向相反。

十三、閉門推月（右）

右足向身体右侧微移，足尖外展；上身稍向右轉；右掌同时臂內旋使拇指外侧向下，从左向右屈肘带回，掌心向外；左掌同时臂外旋使掌指向下，向右下方推出，掌心斜向上；眼看两掌。（图29）

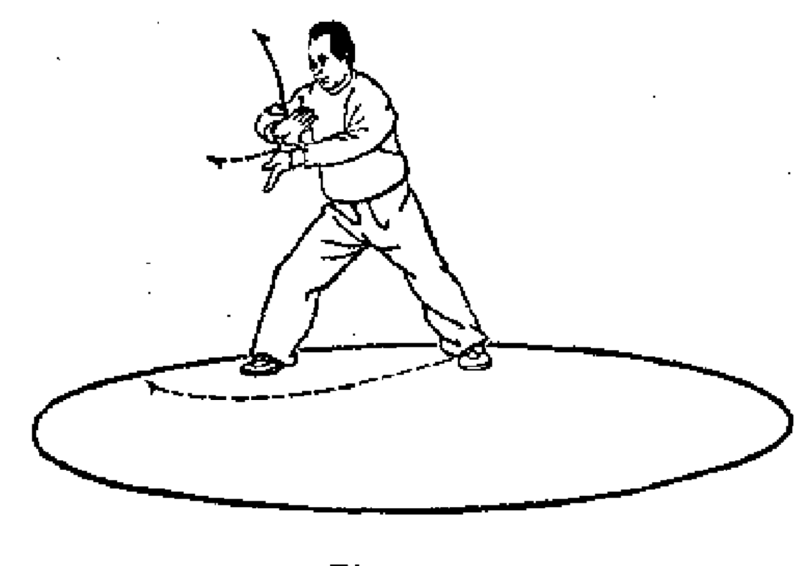


图 29

要点：与第一掌第六动閉門推月同，唯方向相反。

十四、猛虎出柙（右）

左足向右足前方迈进一步，两腿微屈；上身右轉；左掌同时从右臂里面向上屈肘穿出，成螺旋掌，小指外側对向面部，右掌同时向身前推出，成竖掌，眼看右掌。（图30）

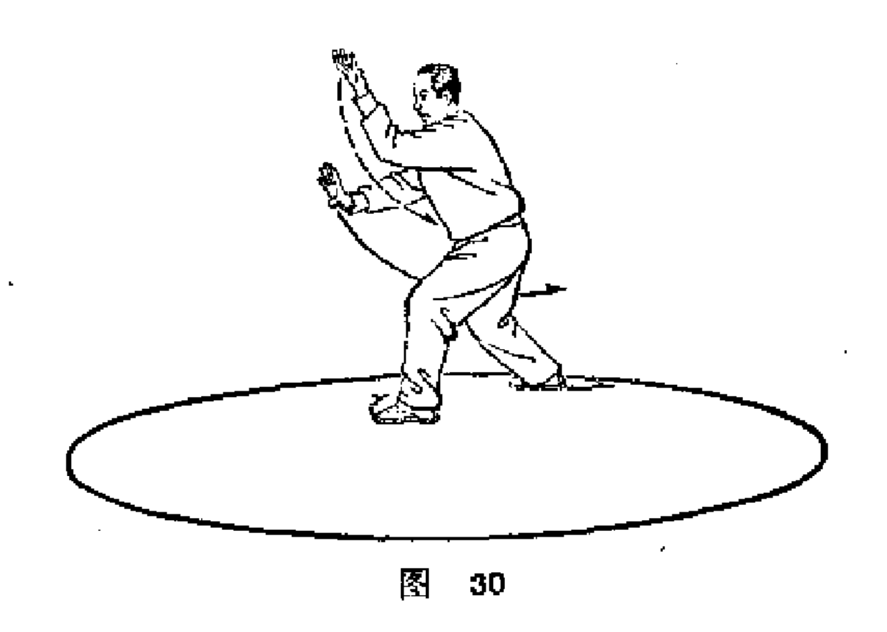


图 30

要点：与第二掌第五动猛虎出柙同，唯方向相反。

十五、錦鷄撒膀（右）

左掌从上由胸前屈肘下沉，叉于左腰侧，拇指在后，其余四指在前；右足同时向东北方伸出，右腿伸直；左足尖同时里扣；左腿屈膝下蹲；右掌随之順着右腿反臂伸出，掌心反向上；头随着右掌向右扭轉，上身前俯，眼看右掌。（图31）

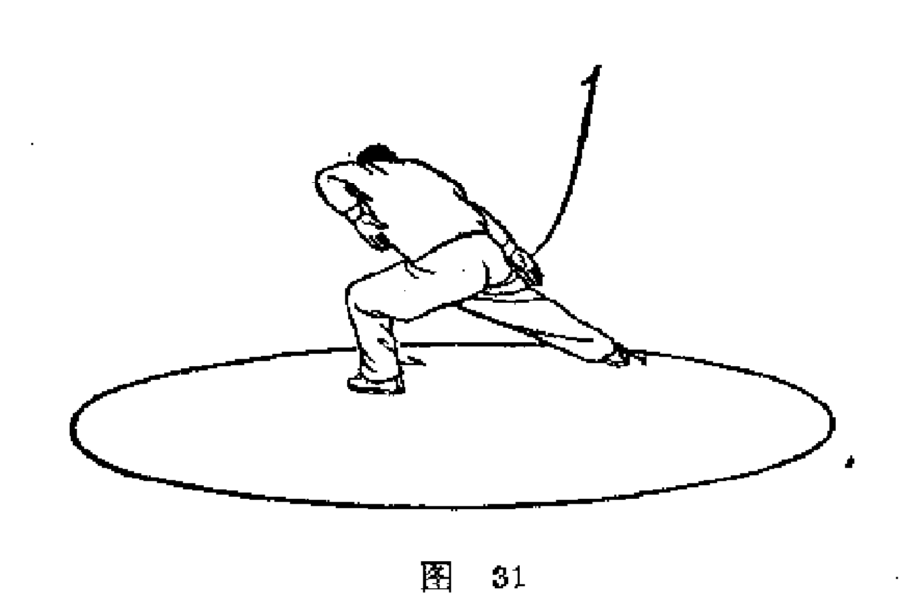


图 31

要点：与第二掌第六动錦鷄撒膀同，唯方向相反。

十六、移花接木（右）

右足尖外展，上身直起，左腿伸直，左足随之进半步；右掌臂外旋使掌心向上，由下向上托起，成仰掌，肘微屈；眼看右掌。（图32）

要点：与第二掌第七动移花接木同，唯方向相反。

十七、腦后摘盔（左）

1.左足向右足前方上步，足尖里扣，成倒八字步；身体

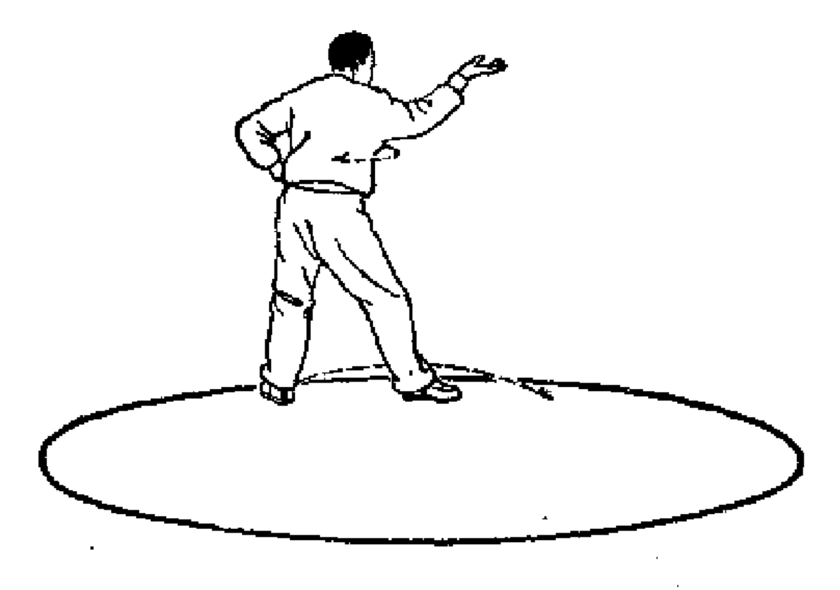


图　32

同时右轉；左掌臂外旋使手心向上，从腰侧由右臂下面向右穿出；右掌位置不变，两臂上下交迭。（图33）

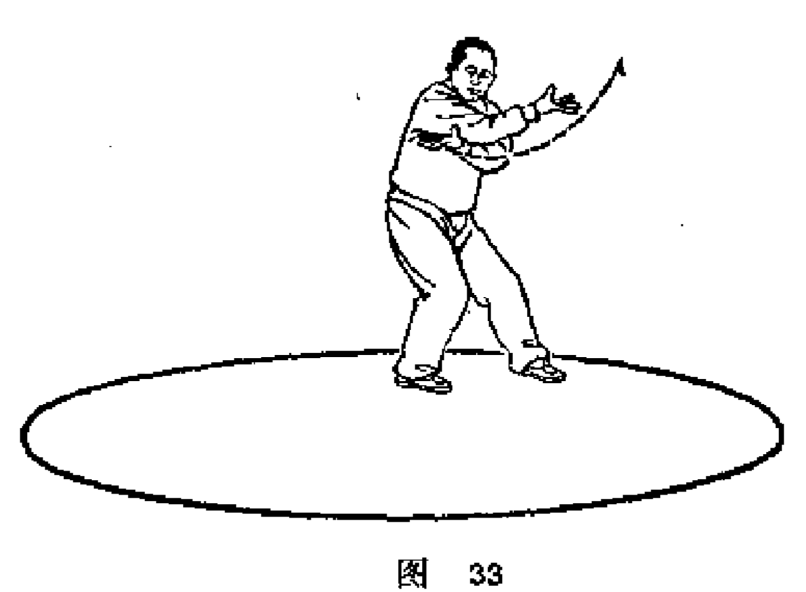


图　33

2.两足不动，左掌从右臂下面向左、向上斜摆上举，掌心仍向上；上身随着左轉；右掌顺势屈肘置于左肘里侧；眼

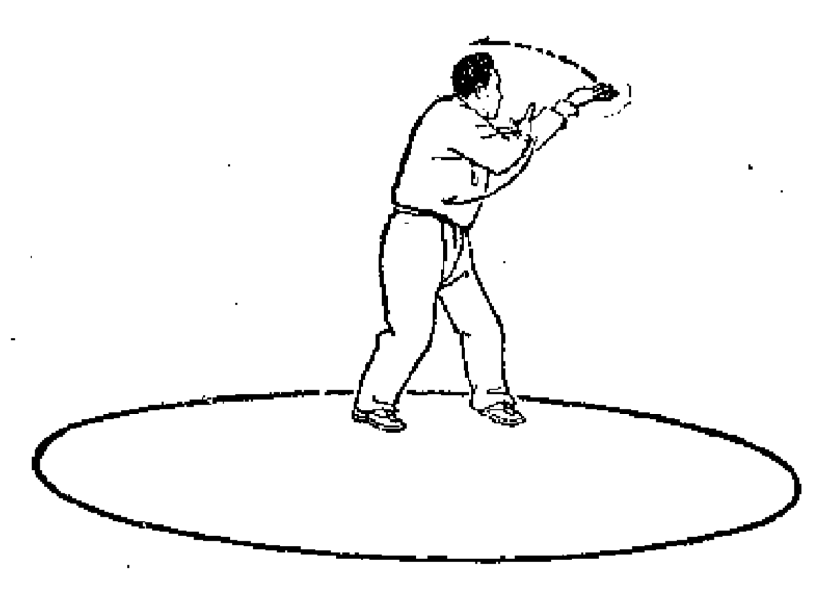


图 34

看左掌。（图34）

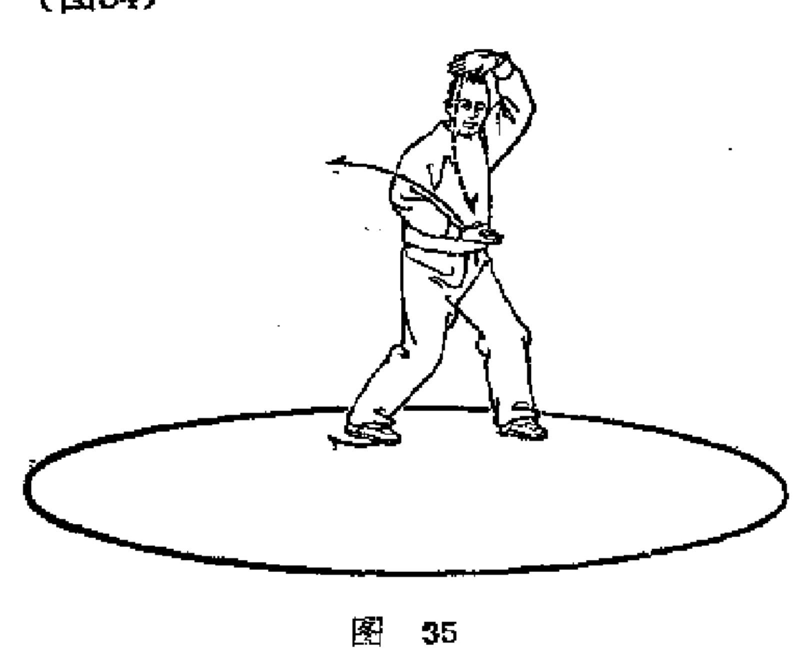


图 35

3.上动不停，左掌从左上方屈肘向脑后移轉；至脑后时，向头頂上方托起；右掌从左肘里侧落至腹前，仍为仰掌；两眼平視。（图35）

要点：与第二掌第八动脑后摘盘同，唯方向相反。

十八、怀中抱月（右）

左掌从身前落下，置于左腰前，拇指向后，成俯掌；右足向右伸出，上身随之右轉；右掌同时屈肘向右掤出，拇指外侧向上，掌心向里作抱腰式；眼看右掌。（图36）

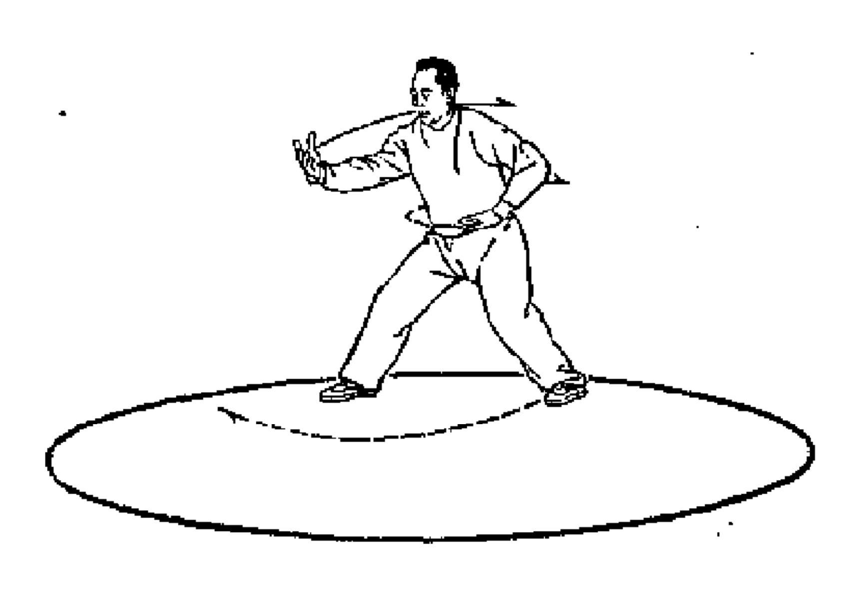


图 36

要点：与第二掌第九动怀中抱月同，唯方向相反。

第 三 掌

一、叶底藏花（右）

左足向右足前方迈进一步，足尖里扣；两腿微屈；上身右轉朝向北方；右掌同时臂內旋使拇指外側向下，屈肘向右平带；左掌随之臂外旋使掌心向上，向右腋下穿出。（图37）

要点：与第一掌第三动叶底藏花同。

二、鴻雁出群（左）

1.两足原地不动，上身左轉；左掌从右肘下面向身体左

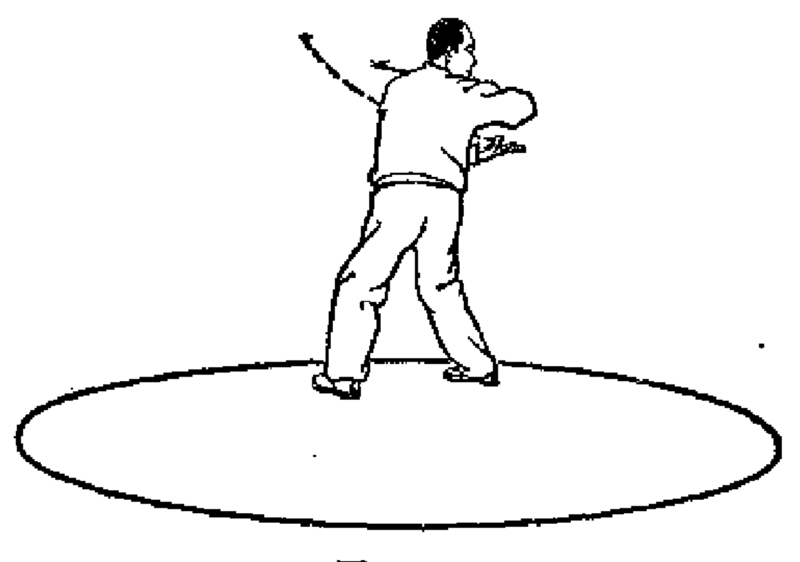


图 37

上方（圓圈西南方）移轉上举，与头平齐；右掌同时臂外旋，随左掌轉动，置于左肘里側；两掌成仰掌，眼看左掌。（图38）

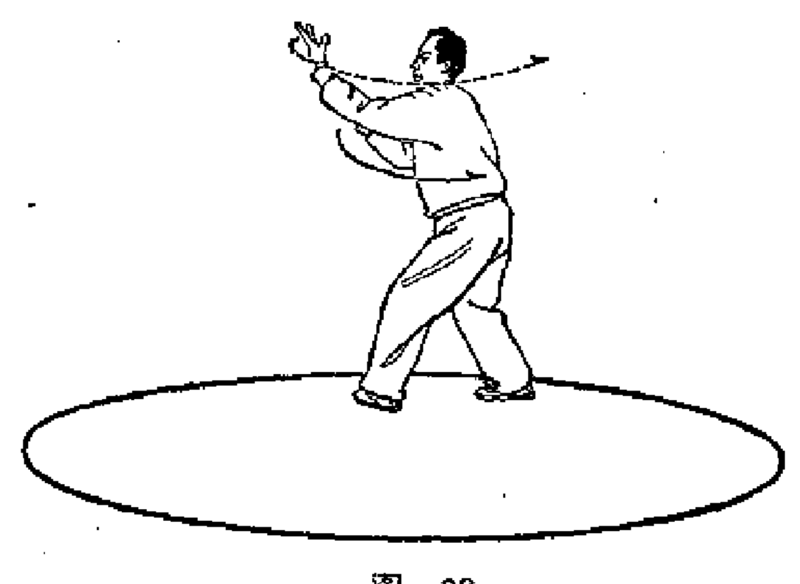


图 38

2.上动不停，左掌臂内旋，向身体左方轉动，成豎掌；右掌随着臂内旋，屈肘向左側下按，掌心向下；上身繼續向左轉动；头随着左掌向左方扭轉，眼看左掌。（图39）

3.左足尖外展，右足上步，开始从北向西、向南、向东、向北沿圆圈行走一周。走到北方原起点如图39时，再换接下一式。

要点：与第一掌第四动鸿雁出群同。

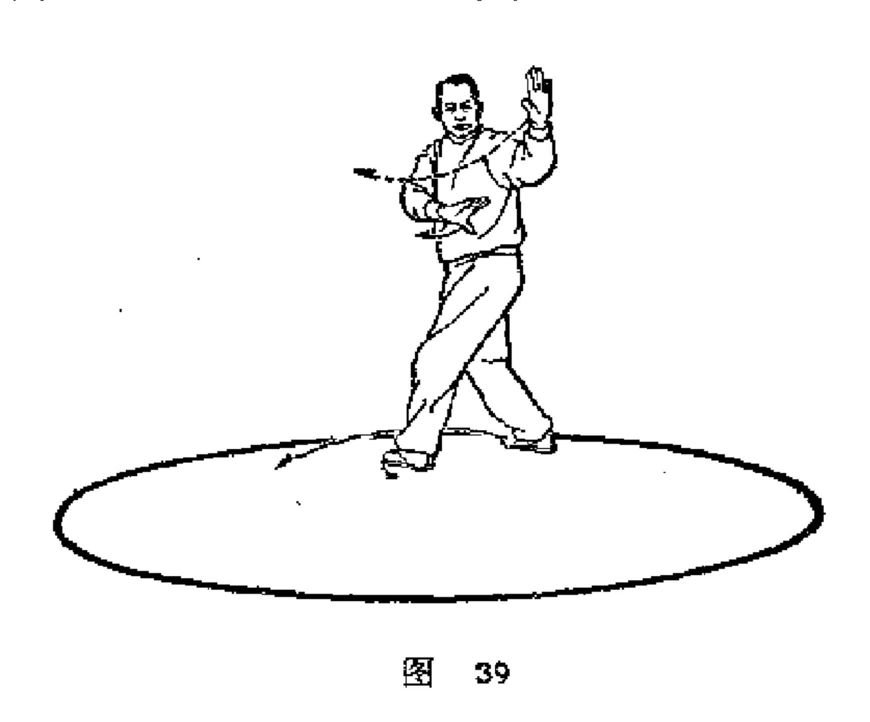


图 39

三、紫燕抛翦（右）

右足向左足前（西方）迈进一步，两足成倒八字步；左掌同时臂外旋，使拇指外侧向上，从右臂上面向右侧推出，掌心向外；右掌伸于左臂下面，小指外侧斜向上；两掌上下交迭；头向右轉，眼看左掌。（图40）

要点：与第一掌第五动紫燕抛翦同。

四、閉門推月（左）

左足向身体左侧微移，足尖外展；上身稍向左轉；左掌同时臂外旋使拇指外侧向下，从右向左屈肘带回，掌心向外；右掌同时臂外旋使掌指向下，向左下方推出，掌心斜

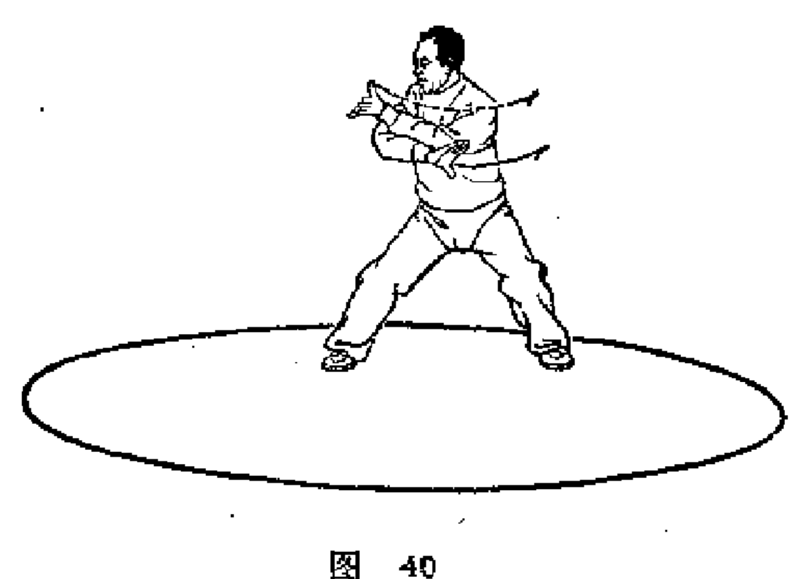


图 40

向上；眼看两掌。（图41）

要点：与第一掌第六动閉門推月同。

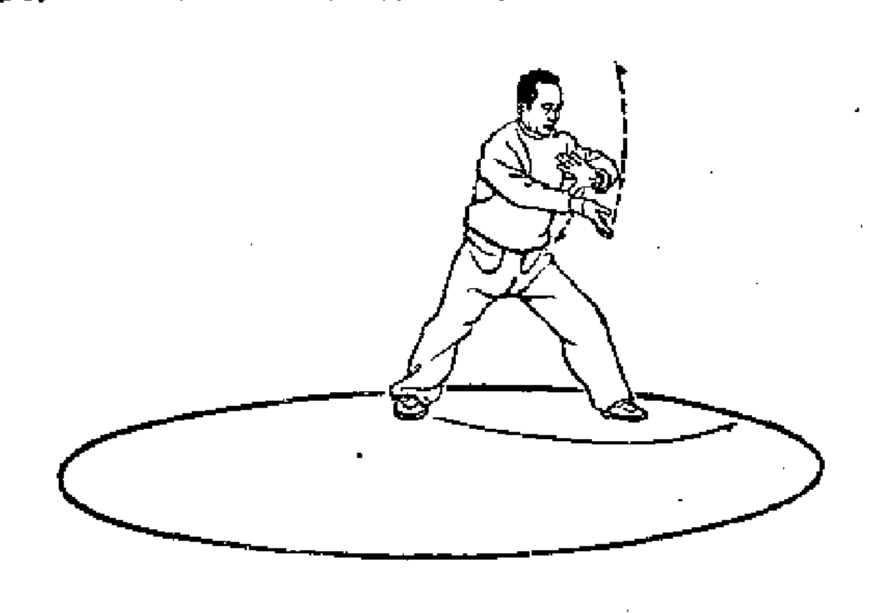


图 41

五、鷂子鉆天（右）

右足向左足前迈进一步，两足成倒八字步；身体随着左轉；右掌同时从左臂外面向上举起，掌背向外；左掌随之向

襠前落下，掌心向外；眼看右掌。（图42及图42背后）

要点：两腿弯曲，两膝里扣，右掌上举离头頂約七、八寸。

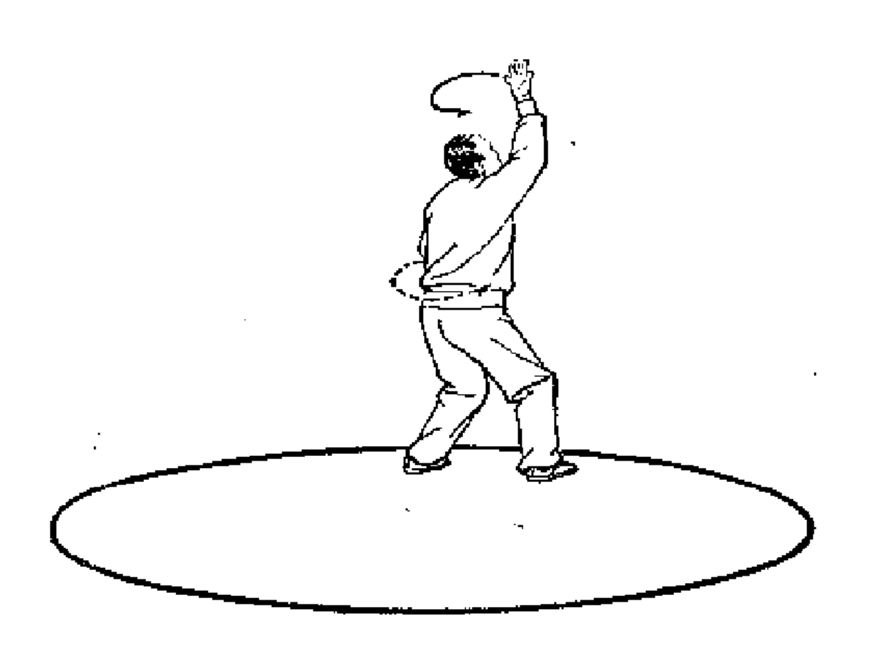


图 42 正

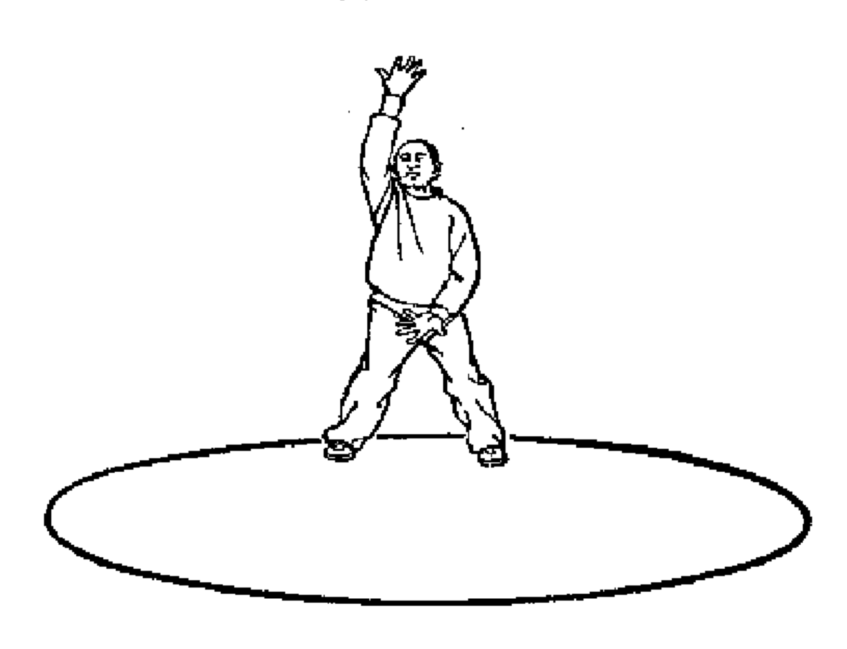


图 42 背

六、白蛇缠身（右）

两足原地不动，右掌在头顶上方从右向前、向左、向后划一小圆圈，右臂随着内旋，掌心向上成托掌；身体同时左转；左掌随之由裆前贴着左胯繞向背后屈肘，掌心向外；眼看左肩。（图43）

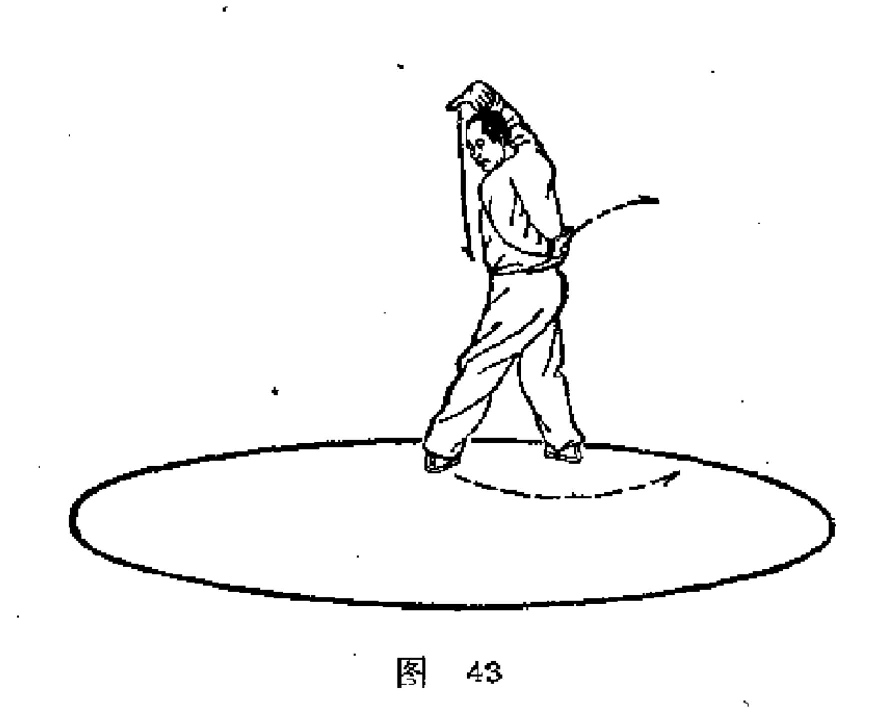


图 43

要点：拧腰，松胯，两臂均屈。

七、怀中抱月（左）

左足从身后向右侧撤一步，上身随着从左向后转，右足尖里扣，两腿均屈膝略蹲；右掌同时从上由胸前落下，置于右腰侧，拇指向后，成俯掌；左掌随之从背后繞向身前，臂外旋使拇指外侧向上，掌心向里，作抱腰式；眼看左掌。（图44）

要点：与第二掌第九动怀中抱月同。

八、玉女献书（右）

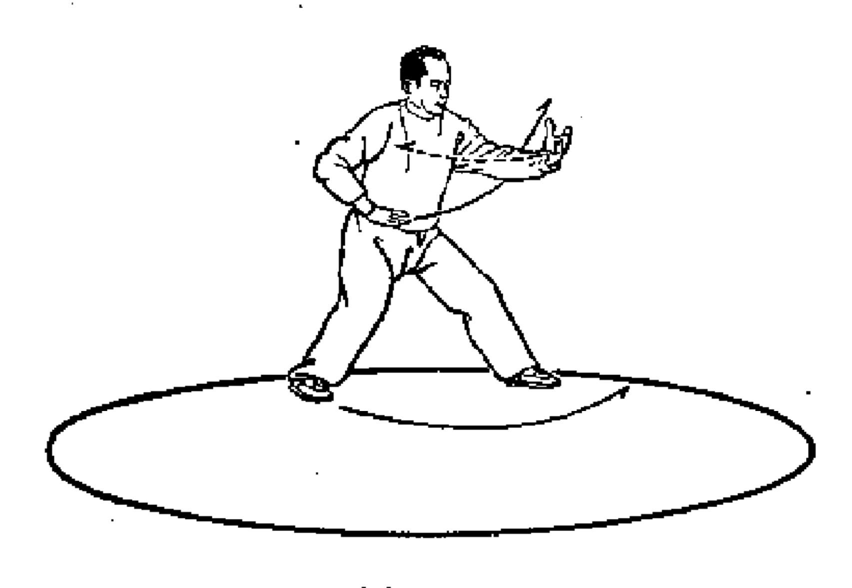


图 44

右足向左足前迈进半步；右掌同时从左臂下面向前屈肘穿出，掌心向上；左掌随之臂内旋使小指外侧向上，从右臂上面屈肘收于右肩外侧；眼看右掌。（图45）

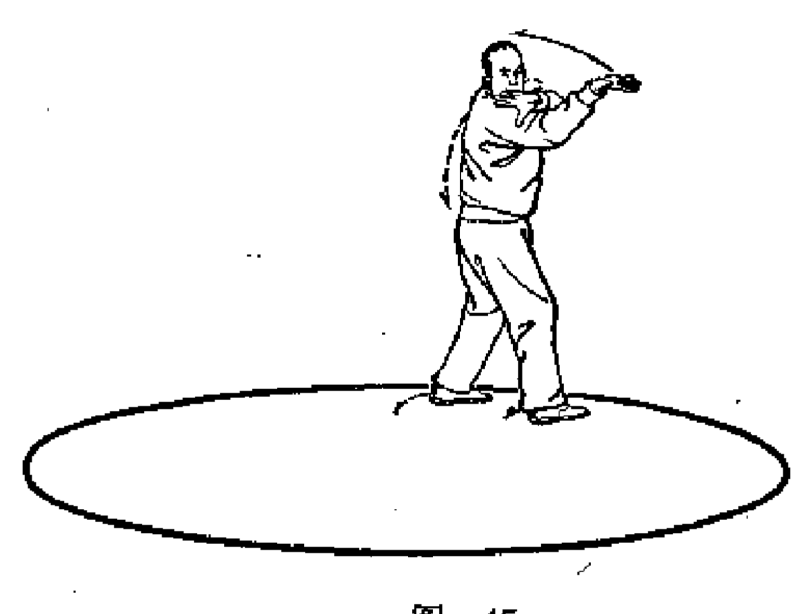


图 45

要点：两腿微屈，松肩沉肘，右掌高与眉齐。

九、泰山压顶（右）

右足尖里扣，左足尖外展，上身左轉向西；右掌同时从右向后轉至头頂上方，掌心仍向上；左掌隨之从右肩外側落至腹前，掌心向上；眼向西方平視。（图46）



图 46

要点：兩腿力量要平衡，右掌离头頂約四、五寸。

十、黑熊反背（左）

右足向左足前迈进一步，上身左轉向南，两腿屈膝成馬步；右掌同时从身前向右側下按，掌心向下；左掌同时由腹前向左側下按，掌心向下；两臂均微屈；眼看左掌。（图47）

要点：两腿稍屈，松腰松胯。

十一、黄鷹掐膝（右）

左足尖外展，右足尖里扣，上身左轉；左掌同时在身前提起，右掌則从左掌下面向身前屈肘伸出，掌指向上，掌心朝前；左掌在右掌伸出后，屈肘落于左腰側，掌指向前，掌心向下；眼看右掌。（图48）

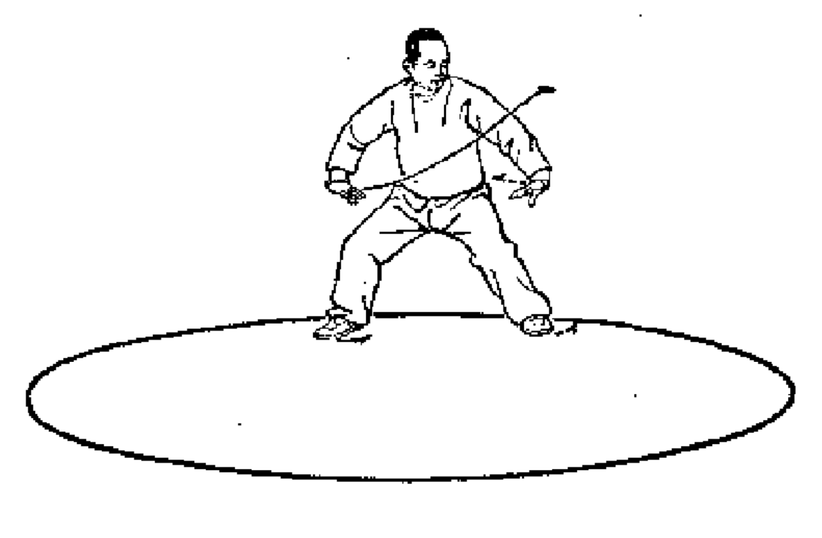


图 47

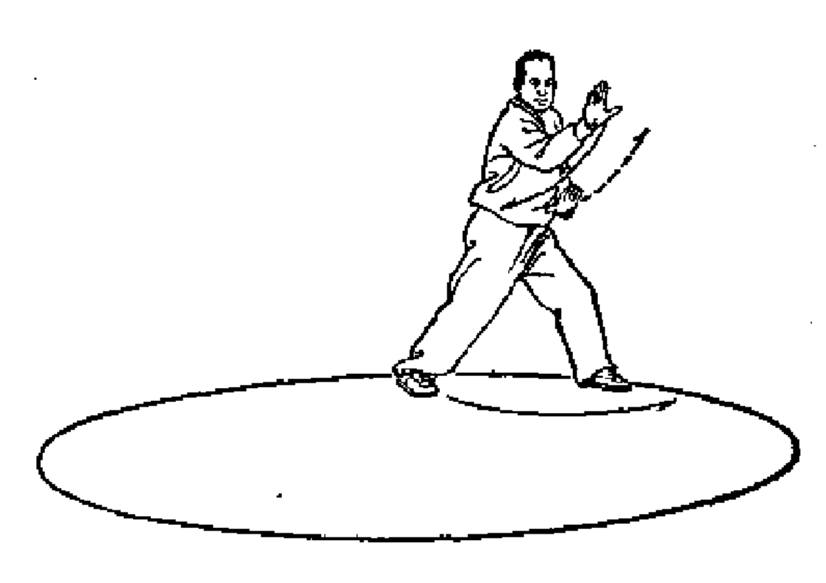


图 48

要点：右掌高与眉齐，两臂均屈，沉肩坠肘。

十二、黄鹰掐膝（左）

右足向左足前迈进一步，两腿微屈；左掌同时从右掌下面屈肘向身前伸出，掌指向上，掌心向前；右掌同时屈肘收于右腰侧，掌指向前，掌心向下；眼看左掌。（图49）

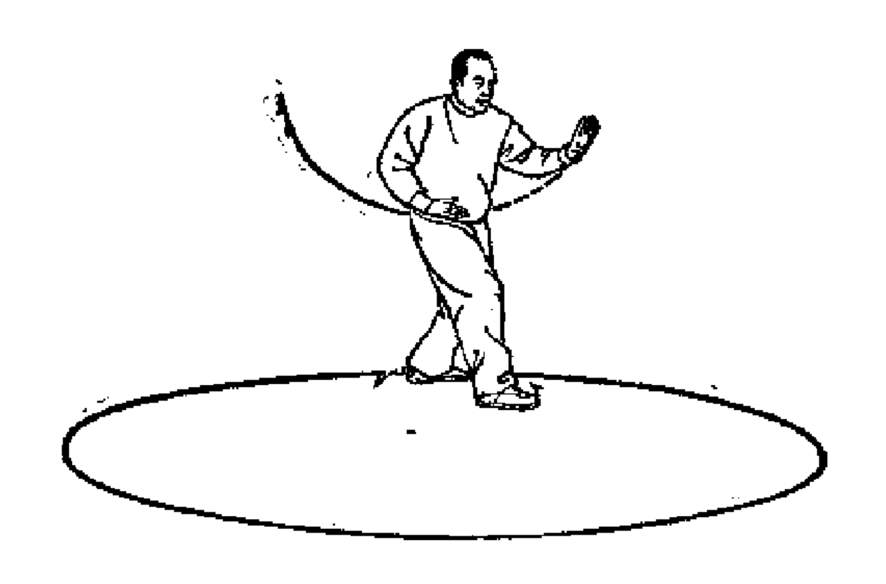


图 49

要点：左掌高与眉齐，两臂均屈，沉肩墜肘。

十三、猿猴摘果（左）

右足尖里扣，左足尖外展，上身随着从左向后轉，面向西北；左掌同时将无名指和小指屈攏，用拇指压住，食指和中指伸直，从身前落下，向后屈肘伸出，掌心向上；右掌不变，随身轉动；眼看左掌。（图50）

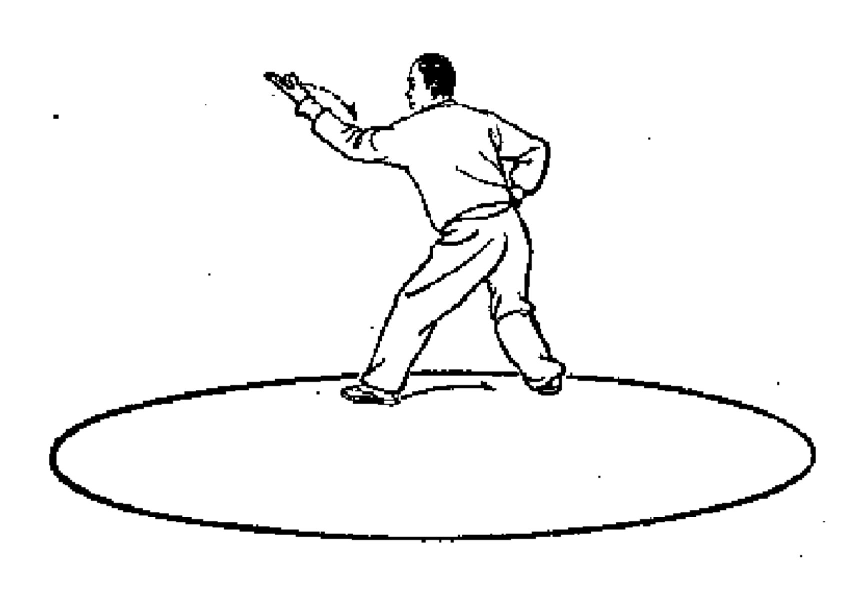


图 50

要点：头往上顶，两肩放松，左掌高与头齐。

十四、猿猴坐洞（左）

左足退回半步，以足尖点地，右腿屈膝半蹲，成鸡登步；左掌同时收回，停于左肩旁，眼看左掌。（图51）

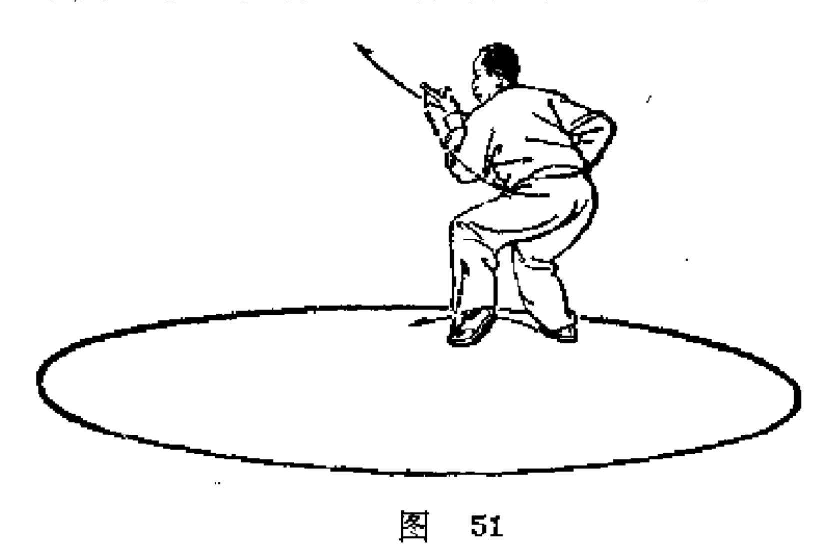


图 51

要点：右腿支持身体重量，上身略向前倾，防止耸肩拱背。

十五、麒麟吐书（右）



图 52

左足向西上半步，右足继之前进一步；左足提起，贴于右腿里侧，成独立步；右掌同时从左臂下面向前上穿，掌心向上，肘微屈；左掌同时将无名指、小指、拇指松开，臂内旋使掌心向下，从前向下、向后屈肘收回，置于左腰后侧；眼看右掌。（图52）

要点：右腿微屈，头往上顶，松肩，右掌高与头齐。

十六、飞燕抄水（左）

左足向身后落步伸出，足尖里扣；右足尖同时里扣，右腿屈膝下蹲，成仆步；右掌同时臂内旋使掌背向下，反臂伸直；左掌则随着左腿反臂伸出，掌心反向上；上身前俯，头向左扭转，眼看左掌（图53）

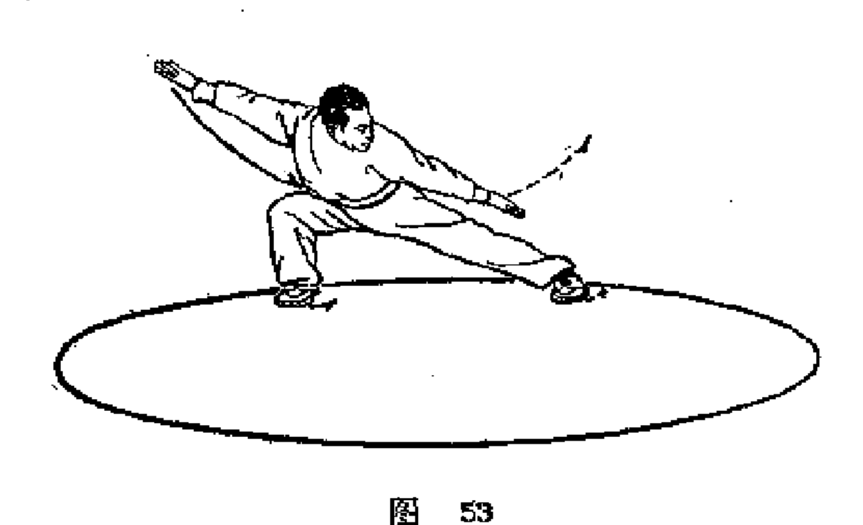


图 53

要点：全身重量，落于两腿之間，右腿尽量下蹲。

十七、怀中抱月（左）

上身直起，左足尖外展，右足尖里扣，两腿微屈；右掌屈肘置于右腰侧，拇指向后成俯掌；左掌同时臂外旋使拇指外側向上，屈肘作抱腰式；眼看左掌。（图54）

要点：与第二掌第九动怀中抱月同。

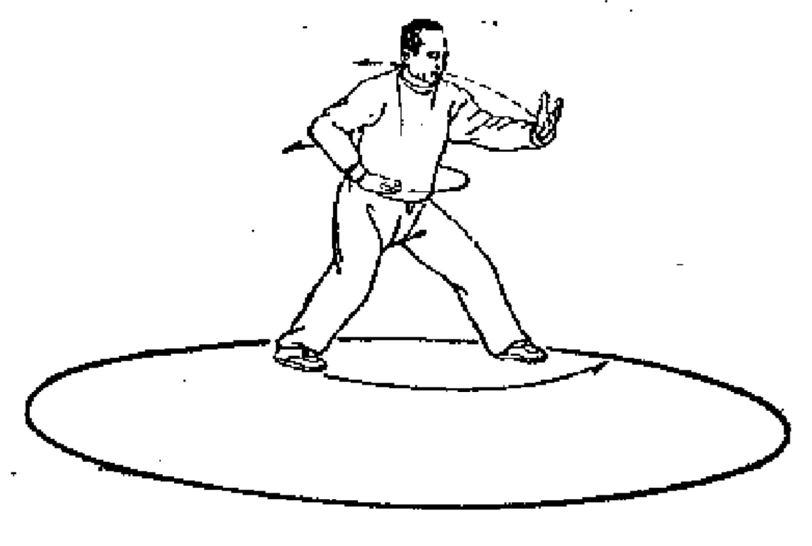


图 54

十八、叶底藏花（左）

右足向左足前方迈进一步，足尖里扣；两腿微屈；上身左轉朝上北方；左掌同时臂內旋使拇指外側向下，屈肘向左平带；右掌随之臂外旋使掌心向上，向左腋下穿出。（图55）

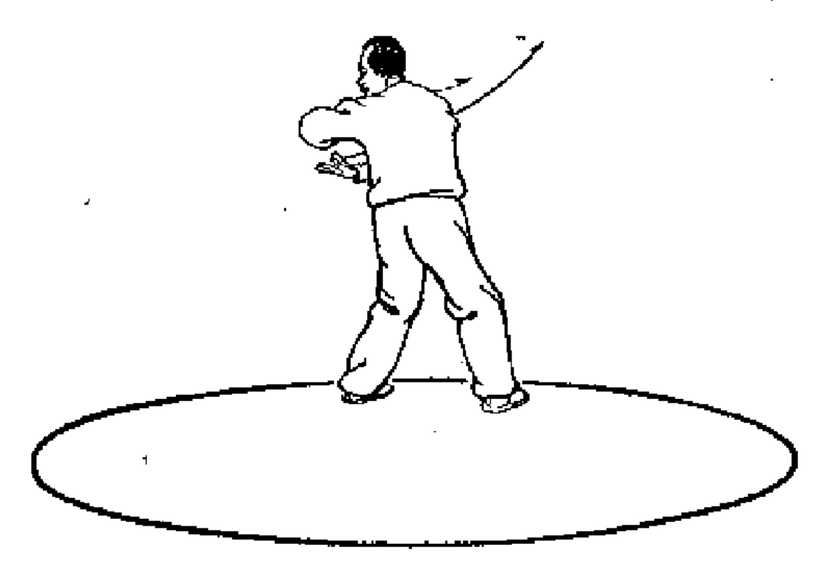


图 55

要点：与第一掌第三动叶底藏花同，唯方向相反。

十九、鴻雁出群（右）

1.两足原地不动，上身右轉；右掌从左肘下面向身体右上方（圓圈东南方）移轉上举，与头平齐。左掌同时臂外旋，隨右掌轉动，置于右肘里側；两掌成仰掌，眼看右掌。（图56）

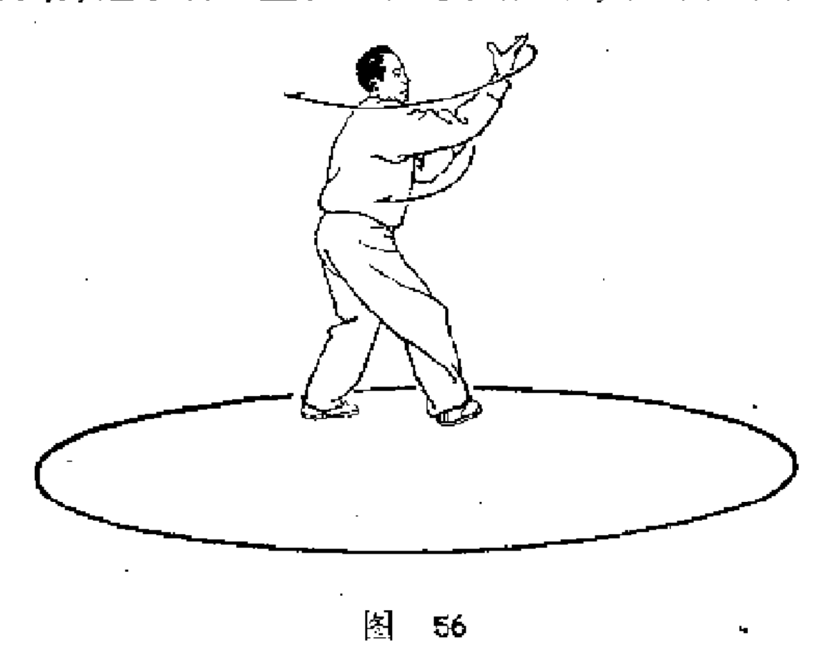


图 56

2.上动不停，右掌臂內旋，向身体右方轉动，成豎掌；左掌随着臂內旋，屈肘向右側下按，掌心向下；上身繼續向右轉动；头随着右掌向右方扭轉，眼看右掌。（图57）

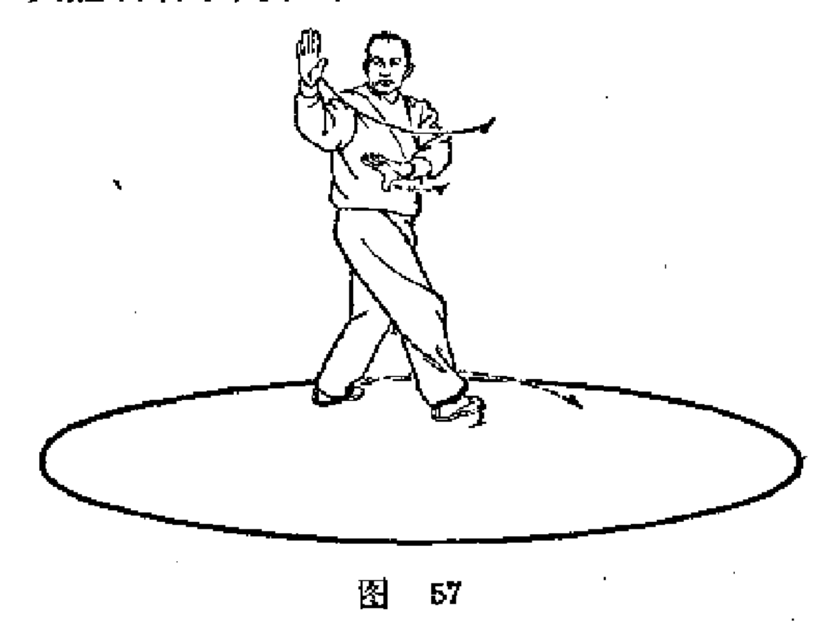


图 57

3.右足尖外展，左足上步，开始从北向东、向南、向西、向北沿圓圈行走一周。走到北方原起点如图57时，再换接下一式。

要点：与第一掌第四动鴻雁出群同，唯方向相反。

二十、紫燕抛翦（左）

左足向右足前(东方)迈进一步，两足成倒八字步；右掌同时臂外旋，使拇指外側向上，从左臂上面向左側推出，掌心向外；左掌伸于右臂下面，小指外側斜向上；两掌上下交迭；头向左轉，眼看右掌。（图58）

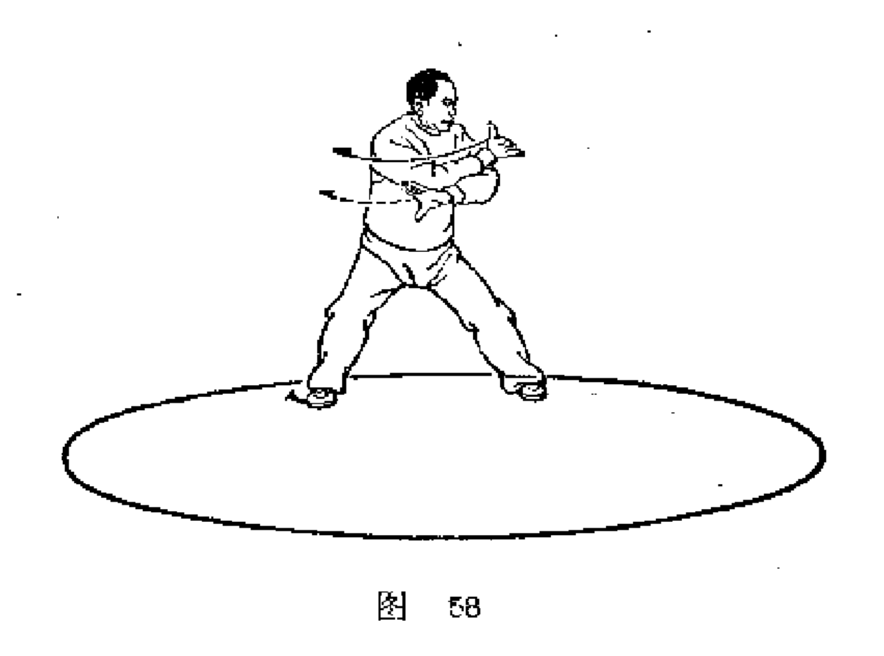


图 58

要点：与第一掌第五动紫燕抛翦同，唯方向相反。

二十一、閉門推月（右）

右足向身体右側微移，足尖外展；上身稍向右轉；右掌同时臂外旋使拇指外向下，从左向右屈肘带回，掌心向外；左掌同时臂外旋使掌指向下，向右下方推出，掌心斜向上；眼看两掌。（图59）

要点：与第一掌第六动閉門推月同，唯方向相反。

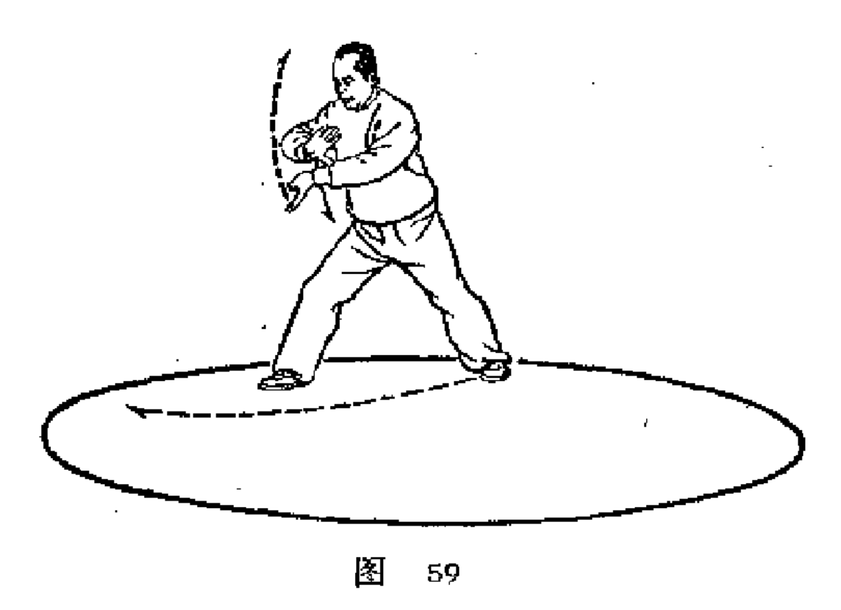


图 59

二十二、鷂子鉆天（左）

左足向右足前迈进一步，两足成倒八字步；身体随向右轉；左掌同时从右臂外面向上举起，掌背向外；右掌随之向襠前落下，掌心向外；眼看左掌。（图60及图60背后）

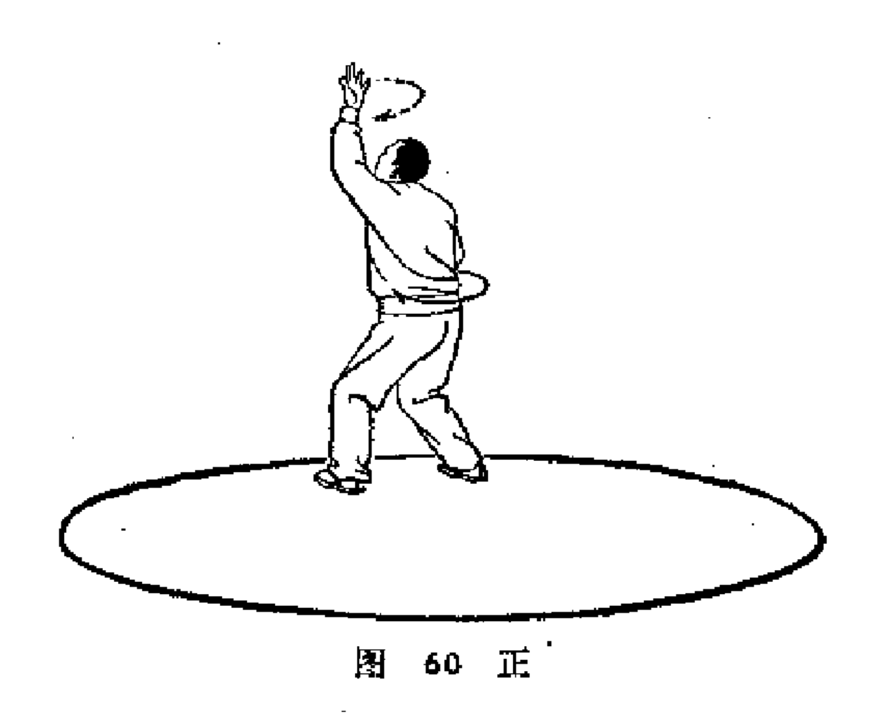


图 60 正

要点：与第三掌第五动鹞子鑽天同，唯方向相反。

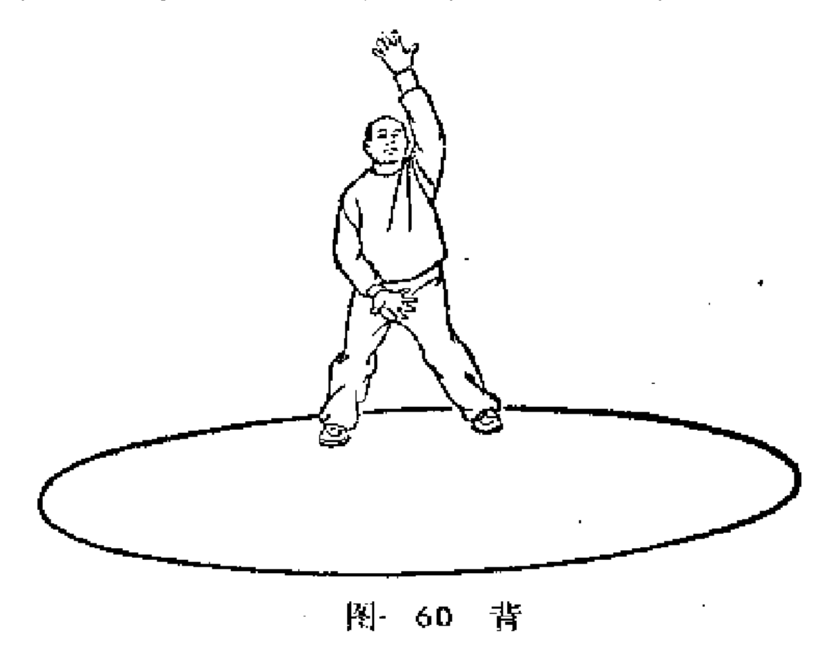


图 60 背

二十三、白蛇纏身（左）

两足原地不动，左掌在头頂上方从左向前、向右、向后划一小圆圈，左臂随着内旋，掌心向上成托掌；身体同时右轉；右掌随之由襠前貼着右胯繞向背后，屈肘，掌心向外；眼看右肩。（图61）

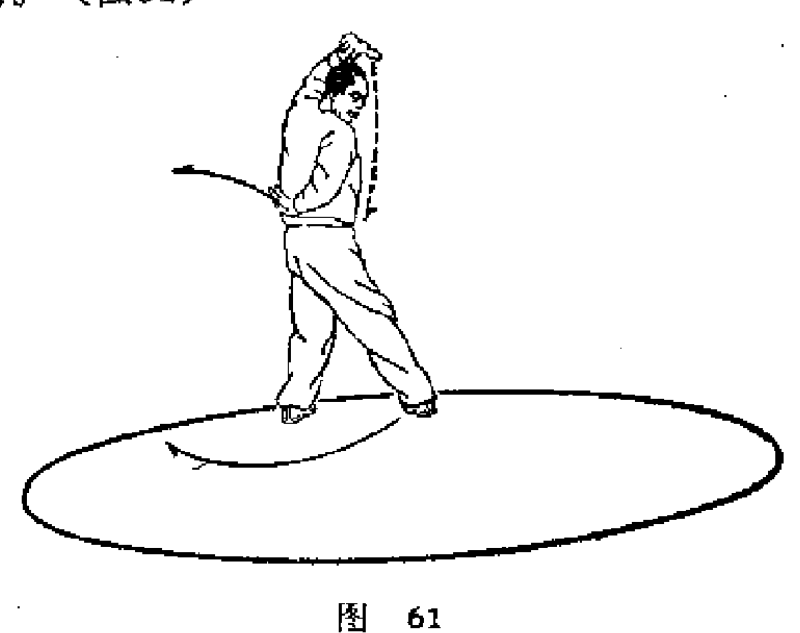


图 61

要点：与第三掌第六动白蛇纏身同，唯方向相反。

二十四、怀中抱月（右）

右足从身后向左側撤一步，上身随着从右向后轉，左足尖里扣，两腿均屈膝略蹲；左掌同时从上由胸前落下，置于左腰側，拇指向后，成俯掌；右掌随之从背后繞向身前，臂外旋使拇指外側向上，掌心向里，作抱腰式；眼看右掌。（图62）

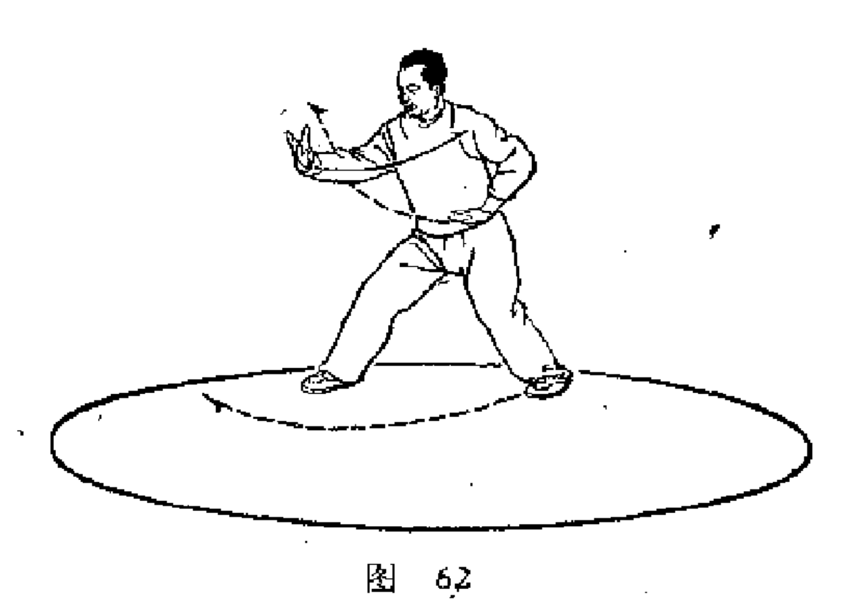


图 62

要点：与第二掌第九动怀中抱月同，唯方向相反。

二十五、玉女献書（左）

左足向右足前迈进半步；左掌同时从右臂下面向前屈肘穿出，掌心向上；右掌随之背內旋使小指外側向上，从左臂上面屈肘收于左肩外側；眼看左掌。（图63）

要点：与第三掌第八动玉女献書同，唯方向相反。

二十六、泰山压頂（左）

左足尖里扣，右足尖外展，上身右轉向东；左掌同时从左向后轉至头頂上方，掌心仍向上；右掌随之从左肩外側落至

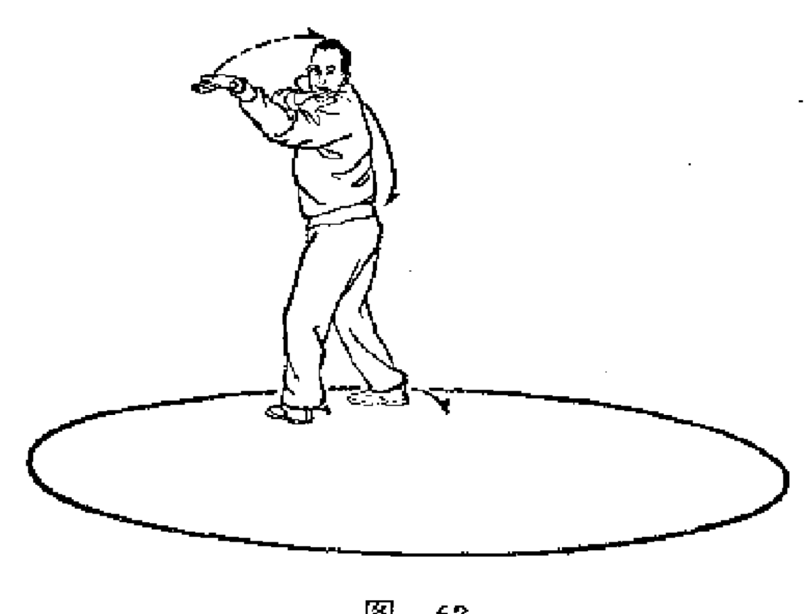


图 63

腹前；掌心向上；眼向东方平视。（图64）

要点：与第三掌第九动泰山压頂同，唯方向相反。

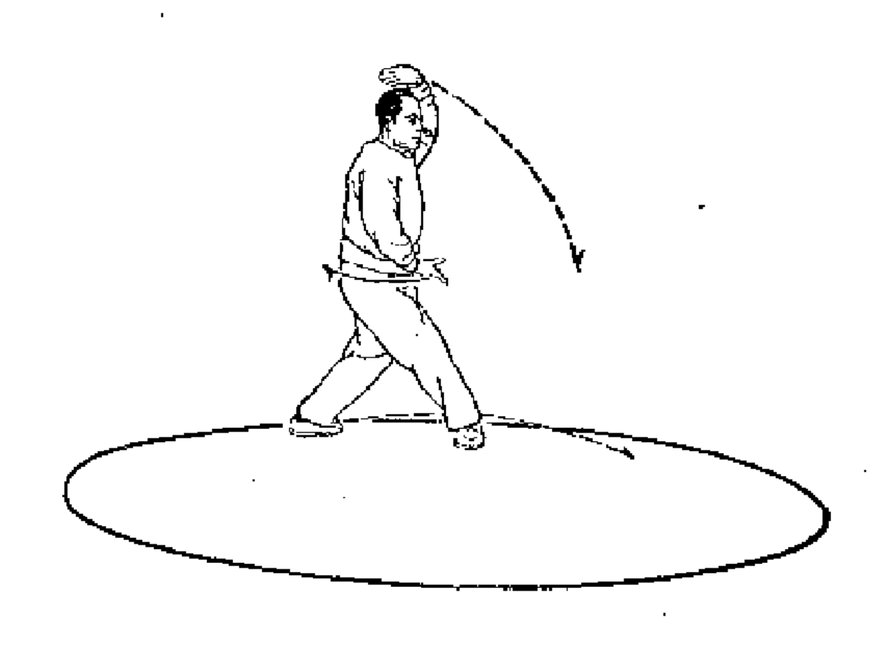


图 64

二十七、黑熊反背（右）

左足向右足前迈进一步，上身右轉向南，两腿屈膝成馬

步；左掌同时从身前向左侧下按，掌心向下；右掌同时由腹前向右侧下按，掌心向下；两臂均微屈；眼看右掌。(图65)

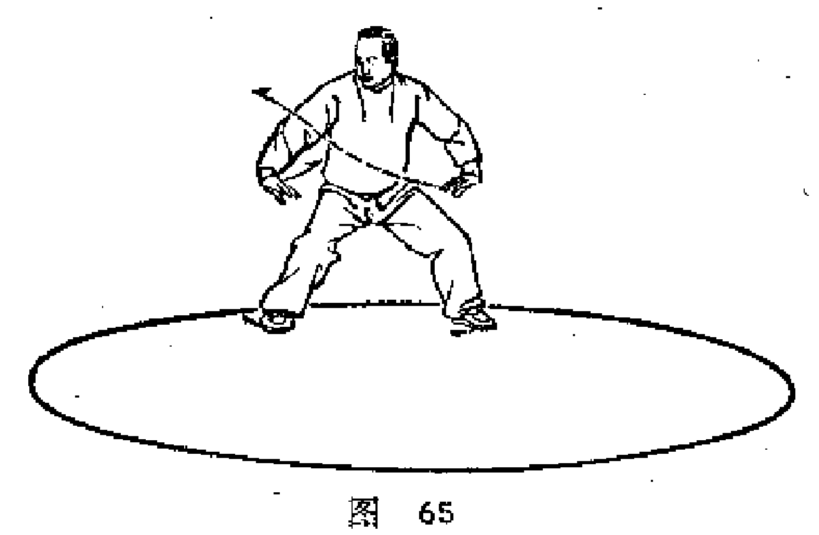


图 65

要点：与第三掌第十动黑熊反背同，唯方向相反。

二十八、黄鹰掴膝（左）

右足尖外展，左足尖里扣，上身右转；右掌同时在身前提起，左掌则从右掌下面向身前屈肘伸出，掌指向上，掌心朝前；右掌在左掌伸出后，屈肘落于右腰侧，掌指向前，掌心向下；眼看左掌。（图66）

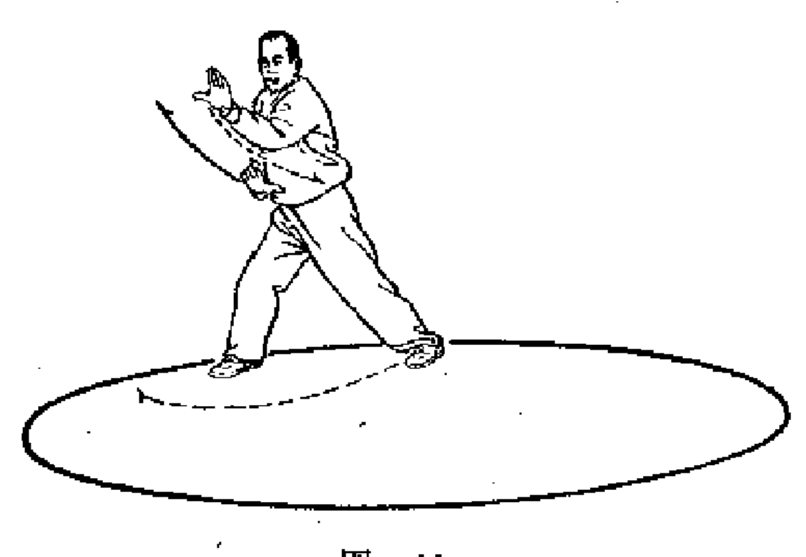


图 66

要点：与第三掌第十一动黄鹰搯膆同，唯方向相反。

二十九、黄鹰搯膆（右）

左足向右足前迈进一步，两步微屈；右掌同时从左掌下面屈肘向身前伸出，掌指向上，掌心向前；左掌同时屈肘收于左腰侧，掌指向前，掌心向下；眼看右掌。（图67）

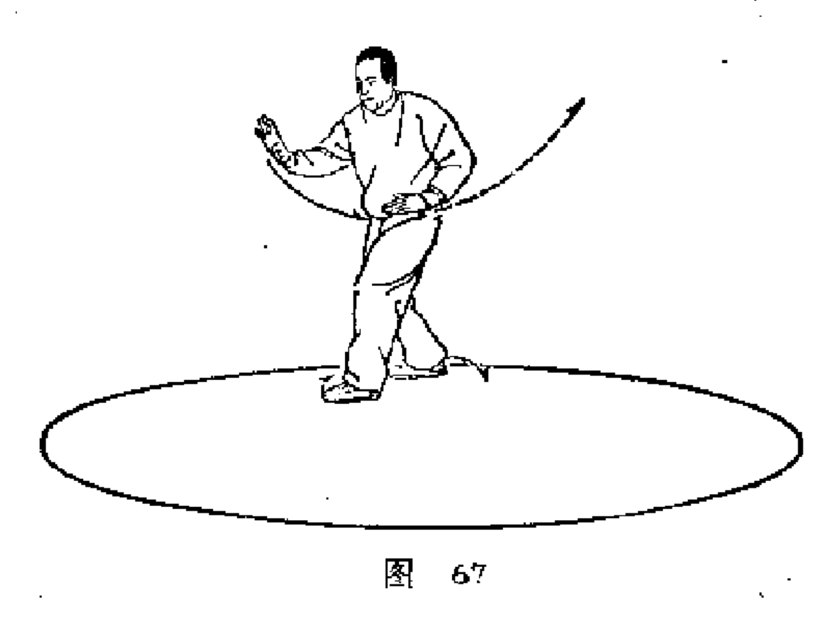


图 67

要点：与第三掌第十二动黄鹰搯膆同，唯方向相反。

三十、猿猴摘果（右）

左足尖里扣，右足尖外展，上身随着从右向后轉，面向东北；右掌同时将无名指和小指屈攏，用拇指压住，食指和中指伸直，从身前落下，向后屈肘伸出，掌心向上；左掌不变，随身轉动；眼看右掌。（图68）

要点：与第三掌第十三动猿猴摘果同，唯方向相反。

三十一、猿猴坐洞（右）

右足退回半步，以足尖点地，左腿屈膝半蹲，成鷄蹬步；右掌同时收回，停于右肩旁，眼看右掌。（图69）

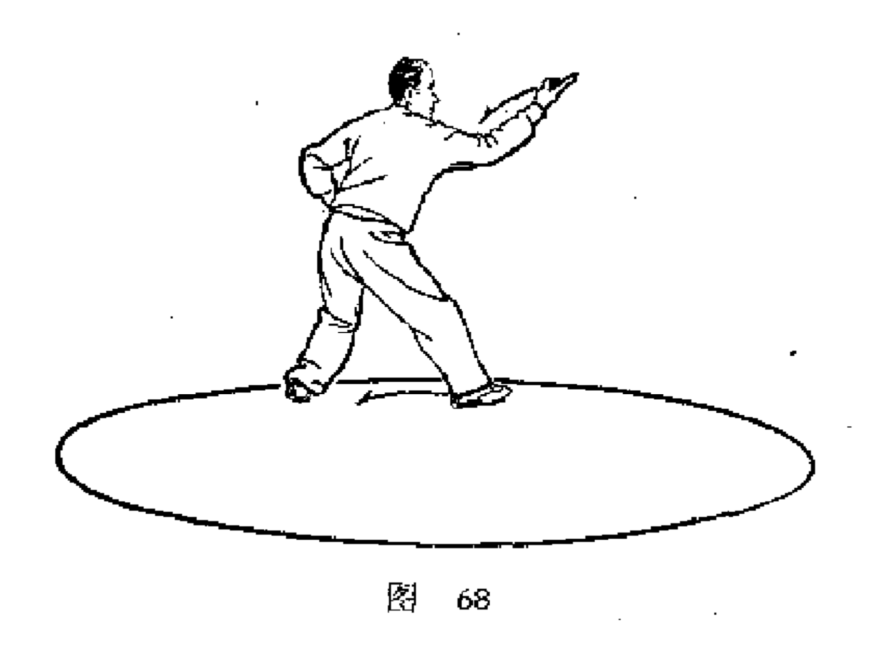


图 68

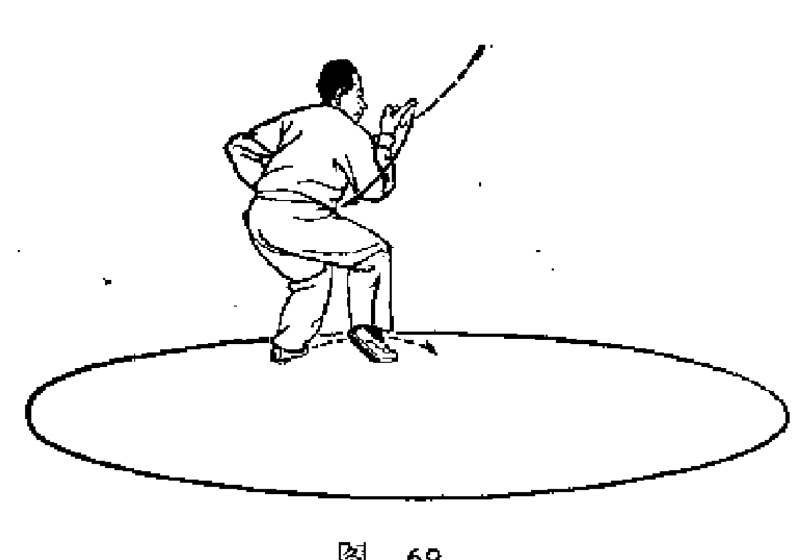


图 69

要点：与第三掌第十四动猿猴坐洞同，唯方向相反。

三十二、麒麟吐书（左）

右足向东上半步，左足继之前进一步；左足提起，贴于左腿里侧，成独立步；左掌同时从右臂下面向前上穿，掌心向上，肘微屈；右掌同时将无名指、小指、拇指松开，臂内旋使掌心向下，从前向下，向后屈肘收回，置于右腰后侧；眼

看左掌。（图70）

要点：与第三掌第十五动麒麟吐书同，唯方向相反。

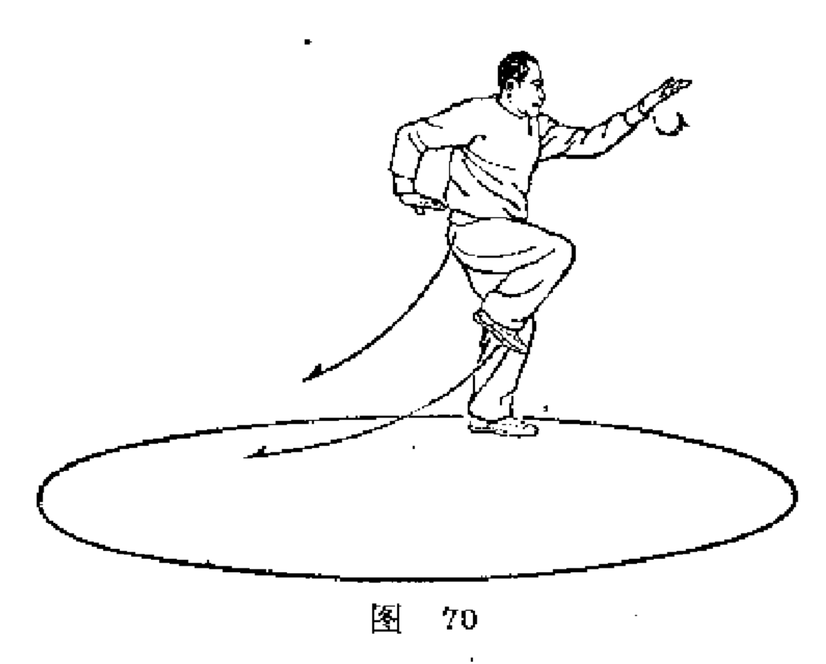


图 70

三十三、飞燕抄水（右）

右足向身后落步伸出，足尖里扣；左足尖同时里扣，左腿屈膝下蹲，成仆步；左掌同时臂内旋使掌背向下，反臂伸直；右掌则随着右腿反臂伸出，掌心反向上；上身前俯，头向右扭转，眼看右掌。（图71）

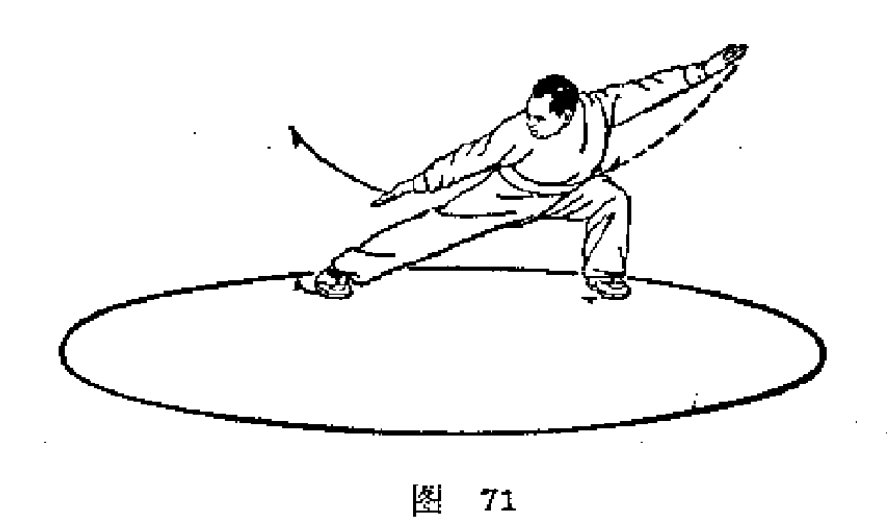


图 71

要点：与第三掌第十六动飞燕抄水同，唯方向相反。

三十四、怀中抱月（右）

上身直起，右足尖外展，左足尖里扣，两腿微屈；左掌屈肘置于左腰侧，拇指向后成俯掌；右掌同时臂外旋使拇指外侧向上，屈肘作抱腰式；眼看右掌。（图72）

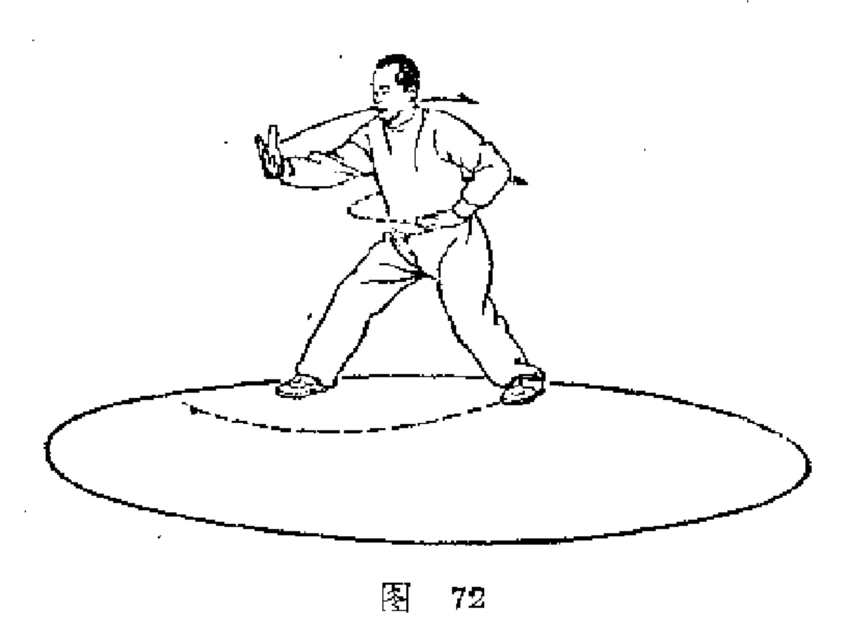


图 72

要点：与第二掌第九动怀中抱月同，唯方向相反。

第 四 掌

一、叶底藏花（右）

左足向右足前方迈进一步，足尖里扣；两腿微屈；上身右转朝向北方；右掌同时臂内旋使拇指外侧向下，屈肘向右平带；左掌随之臂外旋使掌心向上，向右腋下穿出。（图73）

要点：与第一掌第三动叶底藏花同。

二、鸿雁出群（左）

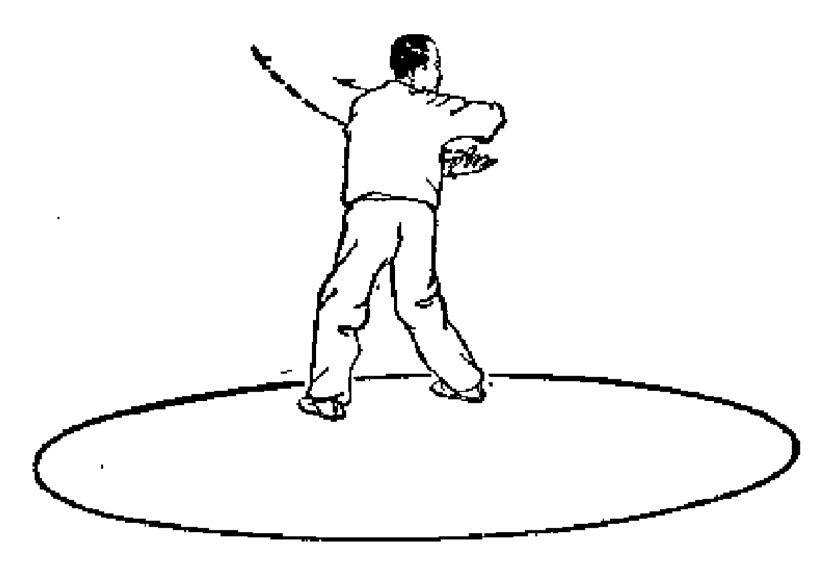


图 73

1.两足原地不动，上身左轉；左掌从右肘下面向身体左上方移轉上举，与头平齐；右掌同时臂外旋，随左掌轉动，置于左肘里侧；两掌成仰掌，眼看左掌。（图74）



图 74

2.上动不停，左掌臂内旋，向身体左方轉动，成竪掌；

右掌随着臂内旋，屈肘向左侧下按，掌心向下；上身继續向左轉动；头随着左掌向左方扭轉，眼看左掌。（图75）

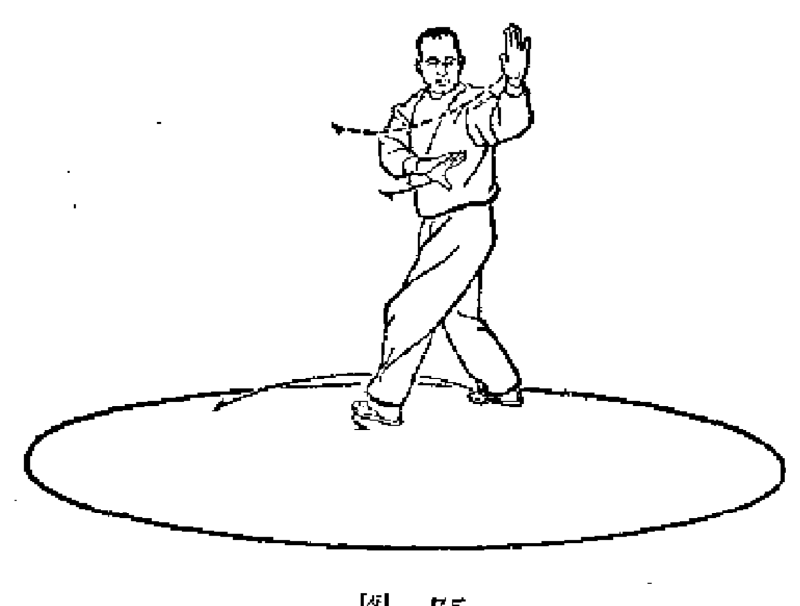


图 75

3.左足尖外展，右足上步，开始从北向西、向南、向东、向北沿圆圈行走一周。走到北方原起点如图75时，再換接下一式。

要点：与第一掌第四动鴻雁出群同。

三、紫燕抛翦（右）

右足向左足前（西方）迈进一步，两足成倒八字步；左掌同时臂外旋，使拇指外側向上，从右臂上面向右側推出，掌心向外；右掌伸于左臂下面，小指外側斜向上；两掌上下交迭，头向右轉，眼看左掌。（图76）

要点：与第一掌第五动紫燕抛翦同。

四、閉門推月（左）

左足向身体左側微移，足尖外展，上身稍向左轉；左掌同时臂内旋使拇指外側向下，从右向左屈肘带回，掌心向

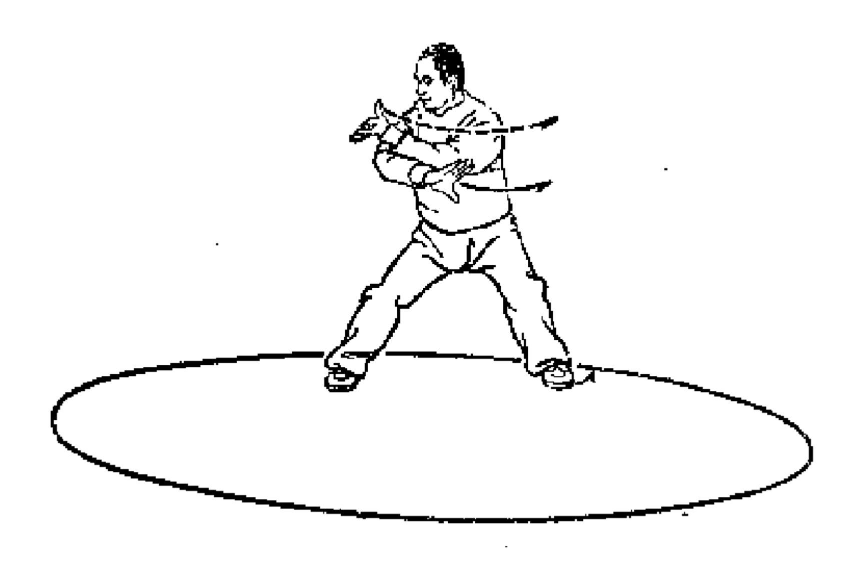


图 76

外；右掌同时臂外旋使掌指向下，向左下方推出，掌心斜向上；眼看两掌。（图77）

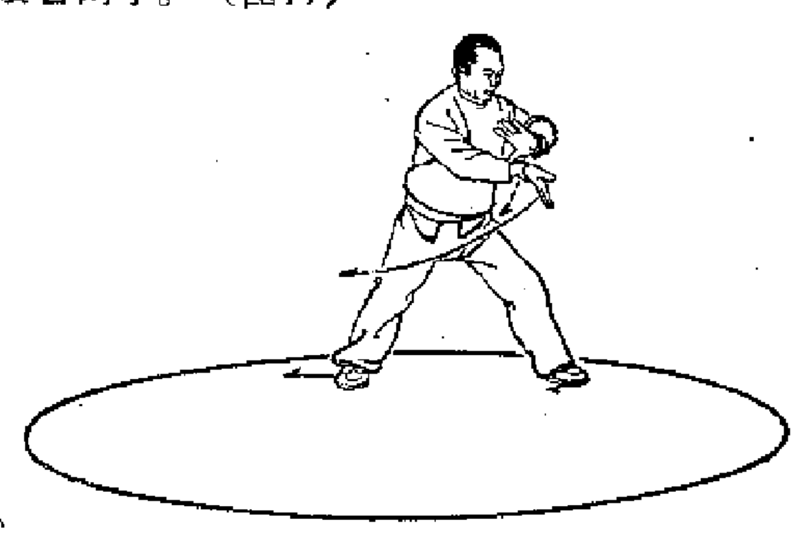


图 77

要点：与第一掌第六动閉門推月同。

五、錦鷄撒膀（右）

左掌臂內旋使掌心向下，屈肘收于左腰側，拇指在后，其余四指在前，成俯掌；右足同时向西南方伸出，右腿伸直；左足尖同时里扣，左腿屈膝下蹲；右掌随之順着右腿反

臂伸出，掌心反向上；头随着右掌向右扭转，上身前俯，眼看右掌。（图78）

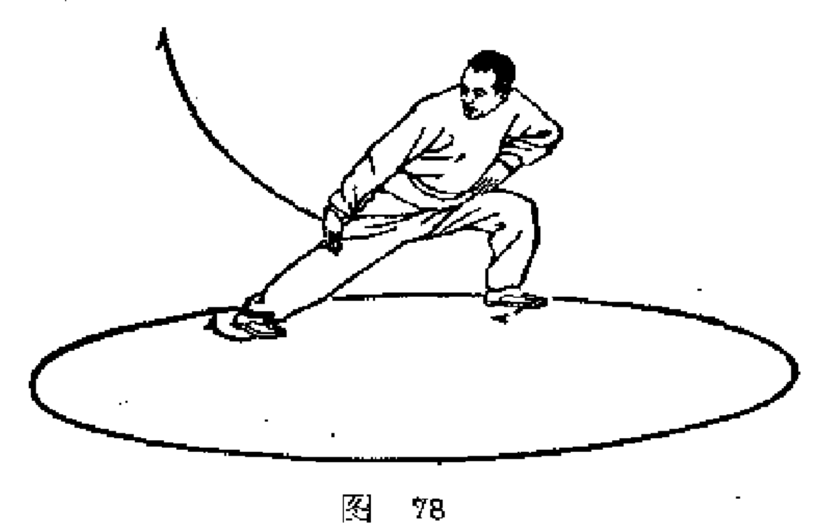


图 78

要点：与第二掌第六动錦鷄撒膀同，唯方向相反。

六、移花接木（右）

右足尖外展，上身直起，左腿伸直，左足随之进半步；右掌臂外旋使掌心向上，由下向上托起，成仰掌，肘微屈；眼看右掌。（图79）

要点：与第二掌第七动移花接木同，唯方向相反。



图 79

七、脑后摘盔（左）

1.左足向右足前方上步，足尖里扣，成倒八字步；身体同时右轉；左掌臂外旋使手心向上，从左腰侧由右臂下面向右穿出；右掌位置不变，两臂上下交迭；眼向右平视。(图80)

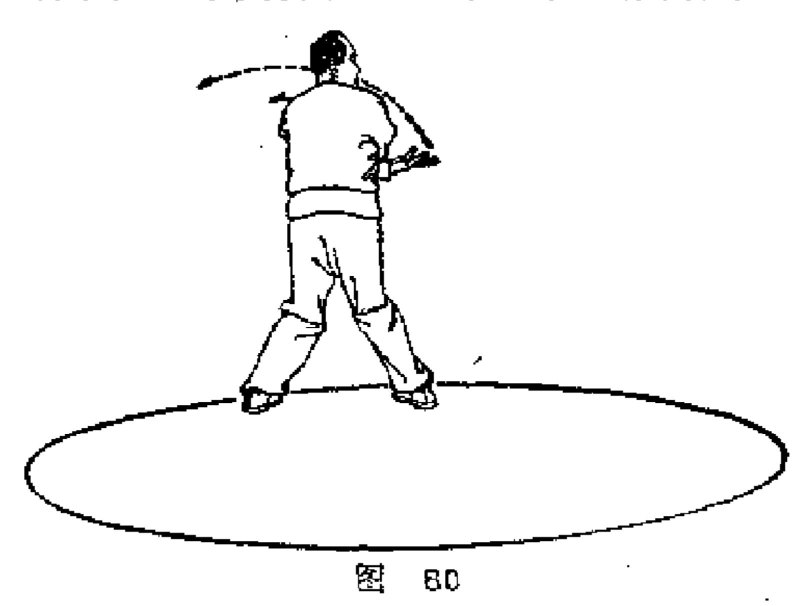


图 80

2.两足不动，左掌从右臂下面向左、向上斜摆上举，掌心仍向上；上身随着左轉；右掌顺势屈肘置于左肘里侧；眼看左掌（图81)

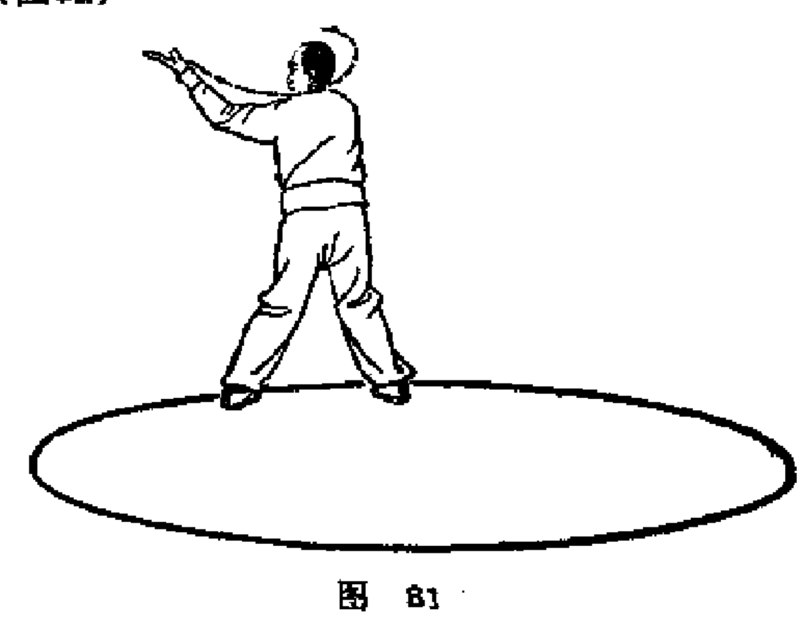


图 81

3.上动不停，左掌从左上方屈肘向脑后移轉，至脑后时，向头顶上方托起；右掌从左肘里侧落至腹前，仍为仰掌；两眼平視。（图82）

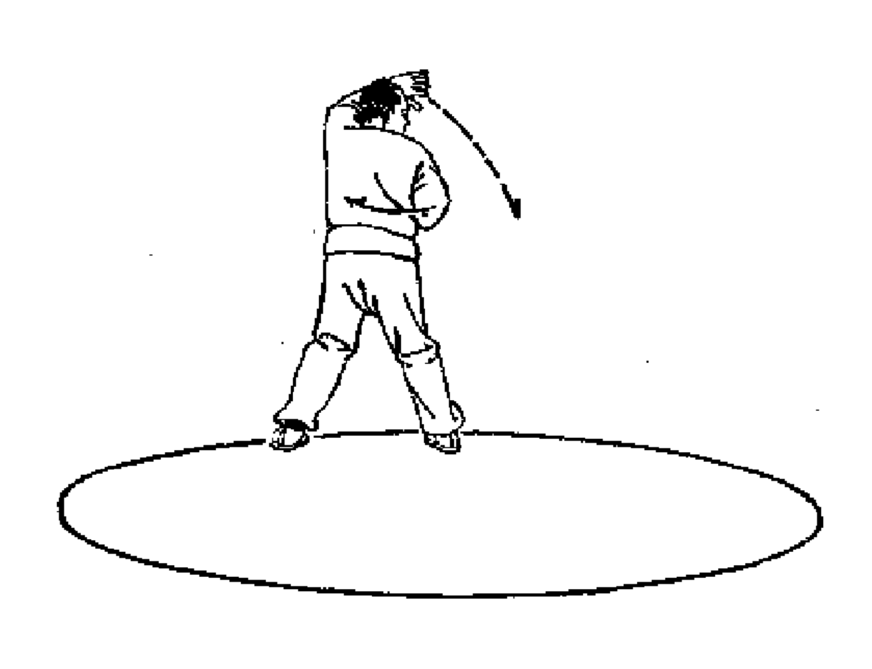


图 82

要点：与第二掌第八动脑后摘盔同，唯方向相反。

八、蜀道横云（左）

右足尖外展，左足向右足前方迈进一步，右腿后坐；左掌同时由头顶上方屈肘向上身左前方下按，掌背向上，成横掌；右掌同时臂内旋使掌心朝下，移于右腰侧；眼看左掌。（图83）

要点：左掌腕关节紧扣，与左足上下相对。

九、錦鷄撒膀（右）

左掌屈肘收于左腰侧，拇指在后，其余四指在前，成俯掌；右足同时向西南方伸出，右腿伸直；左足尖同时里扣，左腿屈膝下蹲；右掌随之顺着右腿反臂伸出，掌心反向上；

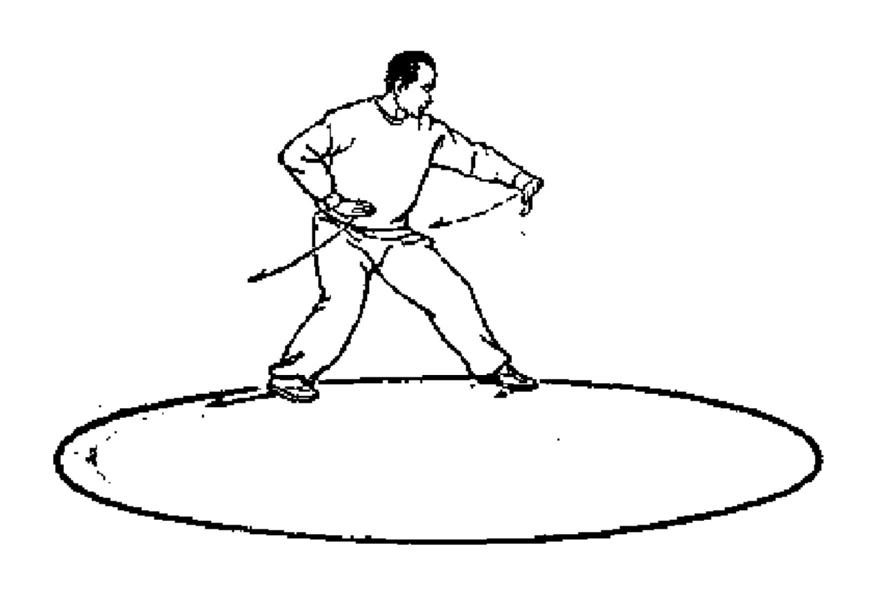


图 83

头随着右掌向右扭轉，上身前俯，眼看右掌。（图84）

要点：与第二掌第六动錦鷄撒膀同，唯方向相反。

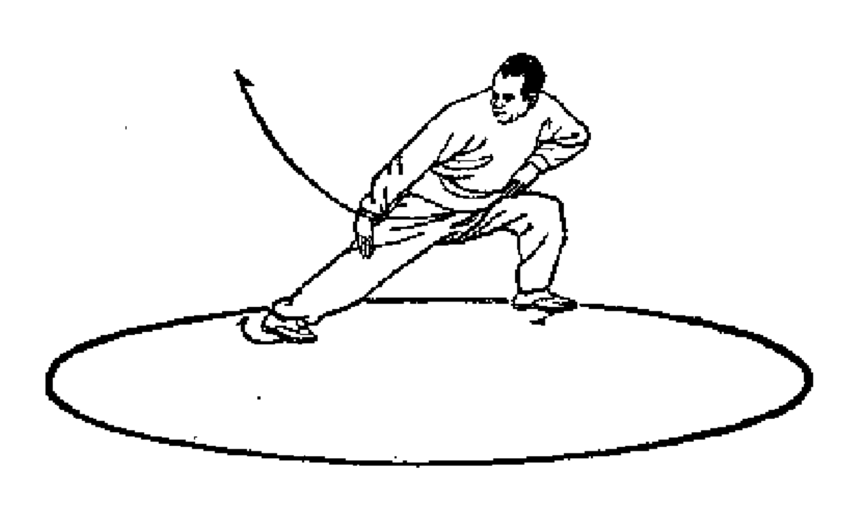


图 84

十、移花接木（右）

右足尖外展，上身直起，左腿伸直，左足随之进半步；右掌臂外旋使掌心向上，由下向上托起，成仰掌，肘微屈；眼看右掌。（图85）

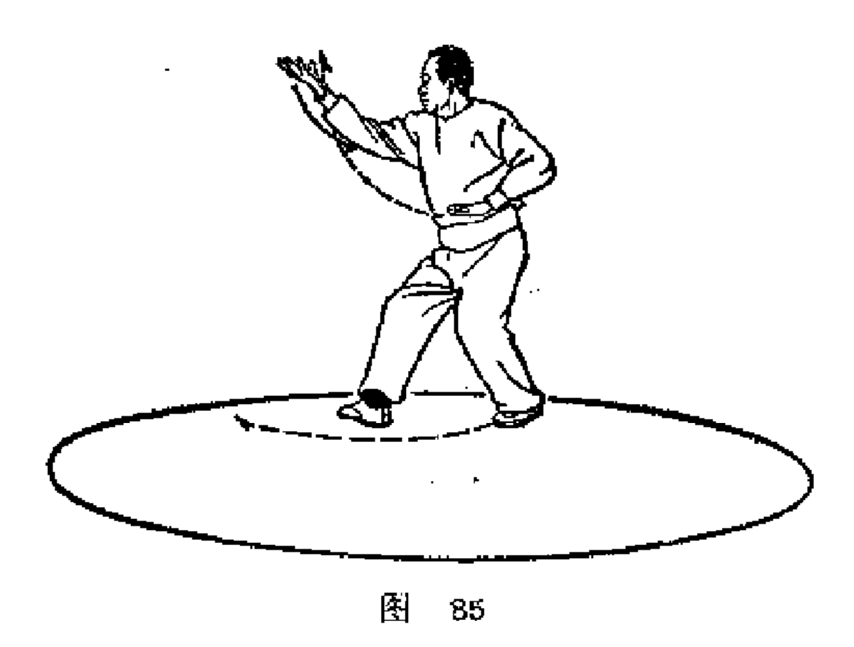


图 85

要点：与第二掌第七动移花接木同，唯方向相反。

十一、乌龙缠腰（左）

1，左足向右足前迈进一步，足尖里扣，两足成倒八字步；左掌同时臂外旋使掌心向上，从右臂下面向上屈肘托起，掌指向后；右掌同时屈肘收于左肘里侧，上身随之右轉，眼看左掌。（图86）

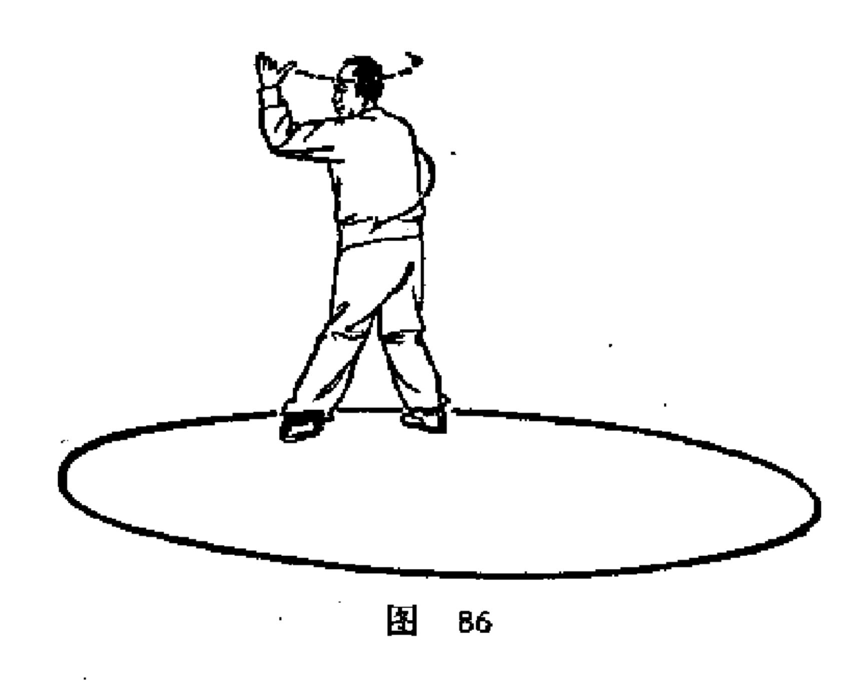


图 86

2.上动不停，左掌从左側由头后纏向右側，拇指外側向下；上身随之向右扭轉，两足不动；右掌同时从身前經腹部屈肘繞向身后，掌背貼身，拇指外側向上；头右轉，眼看右肘。（图87）

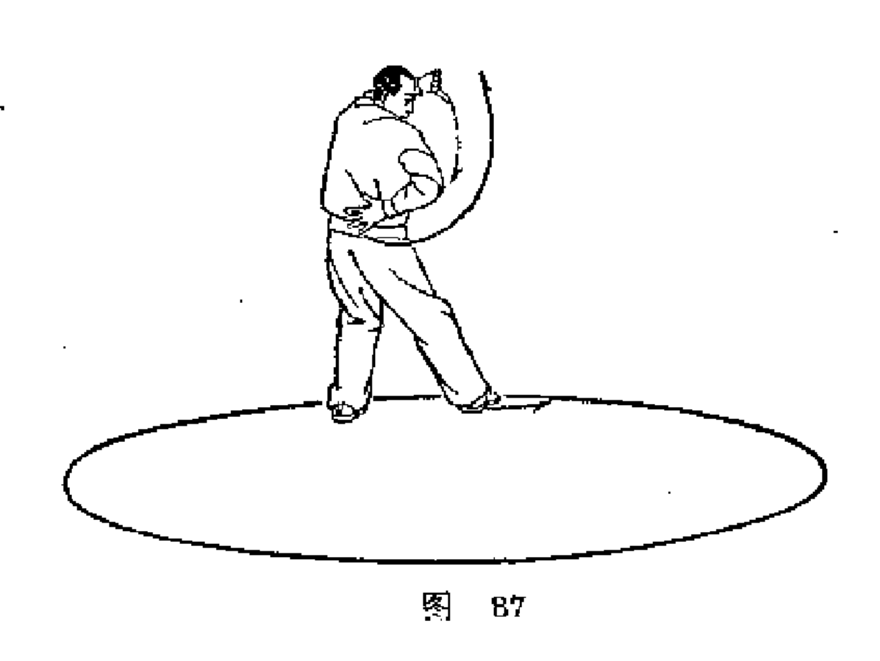


图 87

要点：在左掌上托时，左臂要屈成直角，左腕要屈紧，两腿弯曲，两膝要向里紧扣，胸要內涵；在右掌纏腰时，两肩关节要放松使之柔活，两掌和轉身的动作要协调一致。

十二、走馬活挟（右）

右足向东进半步，上身前移，右掌同时从背后向身前屈肘上举，掌心向里，掌指向上；左掌随之从上屈肘向胸前下按，拇指外側向里；眼看右掌。（图88）

要点：右掌稍高过头，左掌与右肘相对，两臂均屈成弧形；肩、胯要放松，两掌要用力。

十三、行步撩衣（左）

右足尖里扣，上身左轉，左足伸出半步，左腿伸直，右

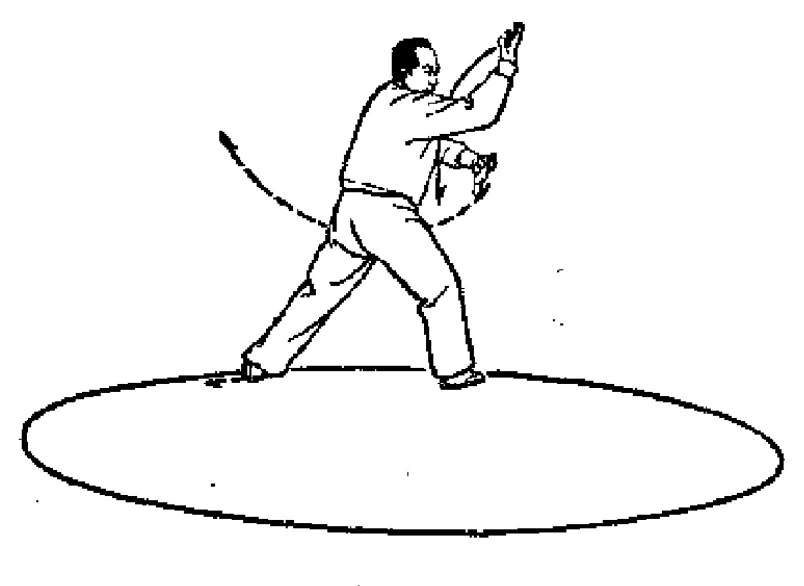


图 88

腿屈膝；右掌屈肘从身前下降，停于腹部右侧，掌心向下，成俯掌；左掌从身前向下、向左反臂上撩，掌心反向上；眼看左掌。（图89及图89背后）

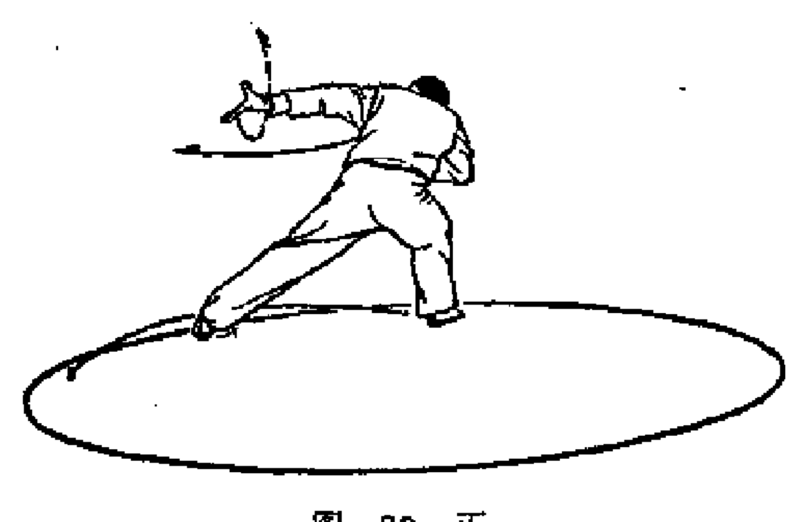


图 89 正

要点：全身重量在右腿，上身前俯。

十四、推山入海

左掌屈肘向下、向里、向上托起，掌心向上，掌指向

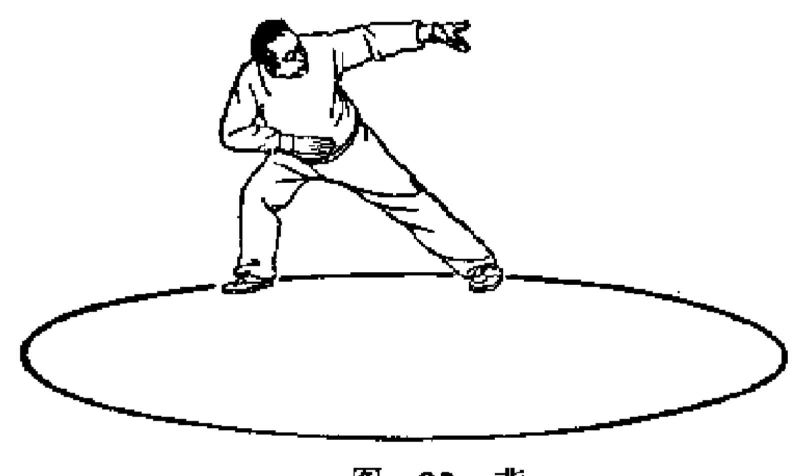


图 89 背

前；左足尖外展，上身左轉；右足随之向左足前迈进一步，两腿屈膝略蹲；右掌同时向身前平伸推出，掌指向上，肘微屈；眼看右掌。（图90）

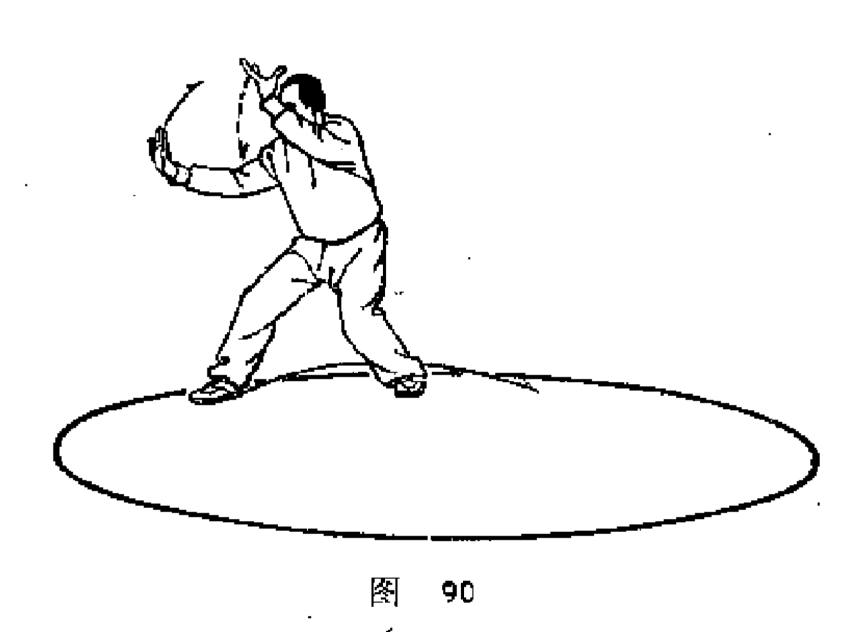


图 90

要点：动作要协调，两肩要放松，右掌掌指高与眉齐，左掌稍高过头。推掌时右腕必屈紧。

十五、蝙蝠落地（右）

1.右足向左足后方退一步，两腿屈膝成为歇步，左腿盖

压在右腿上面，右足跟离地掀起；右掌同时向上屈肘托起，腕关节略向外旋，拇指对向面部，掌心向上；左掌随之落于右肘里侧，眼看右掌。（图91）

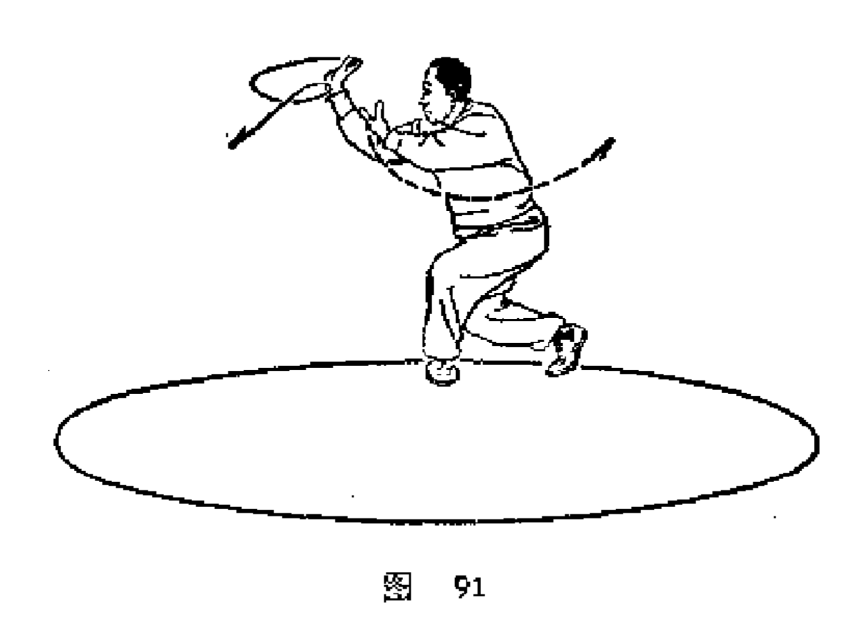


图 91

2.右掌向外、向前、向里转腕平绕一圈，随即反臂向前平伸撩出，掌心反向上；两腿随之向下沉坐，左掌同时向身后反臂伸出，掌心反向上；眼看右掌。（图92）

要点：歇步时，左足尖必须外展，两腿迭紧，右掌高与

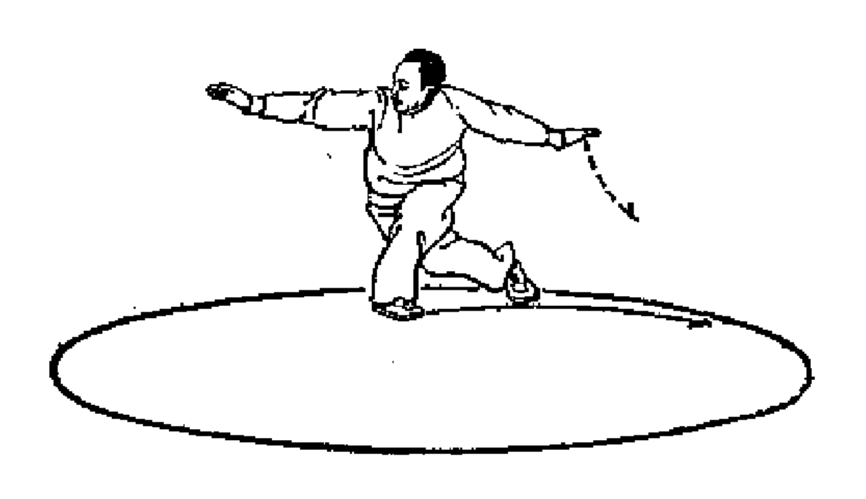


图 92

头齐；右掌平繞时，必須以腕关节为軸轉动，反撩之后，掌高稍过右肩。

十六、飞燕抄水（左）

左足向东仆腿伸出，足尖里扣；右足跟落地踏实，成为仆步；左掌順势直臂下沉，头向左轉，眼看左掌。（图93）

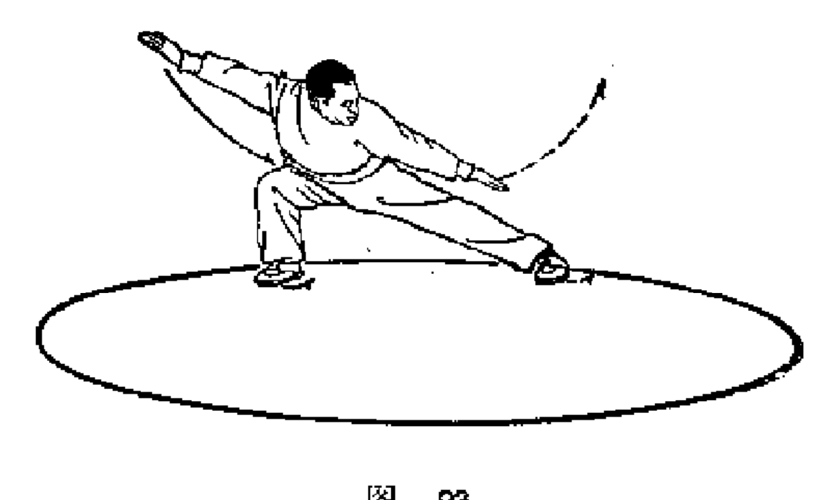


图 93

要点：全身重量，坐于右腿。

十七、怀中抱月（左）

上身直起，左足尖稍外展，右足随着前移半步，两腿稍屈；右掌同时屈肘收于右腰側，掌指向前，掌心向下；左掌随着臂外旋使拇指外側向上，掌心向里，屈肘环抱，作抱腰式；眼看左掌。（图94）

要点：与第二掌第九动怀中抱月同。

十八、叶底藏花（左）

右足向左足前方迈进一步，足尖里扣；两腿微屈；上身左轉朝向北方；左掌同时臂内旋使拇指外側朝下，屈肘向左带平；右掌随之臂外旋使掌心向上，向左腋下穿出。（图95）

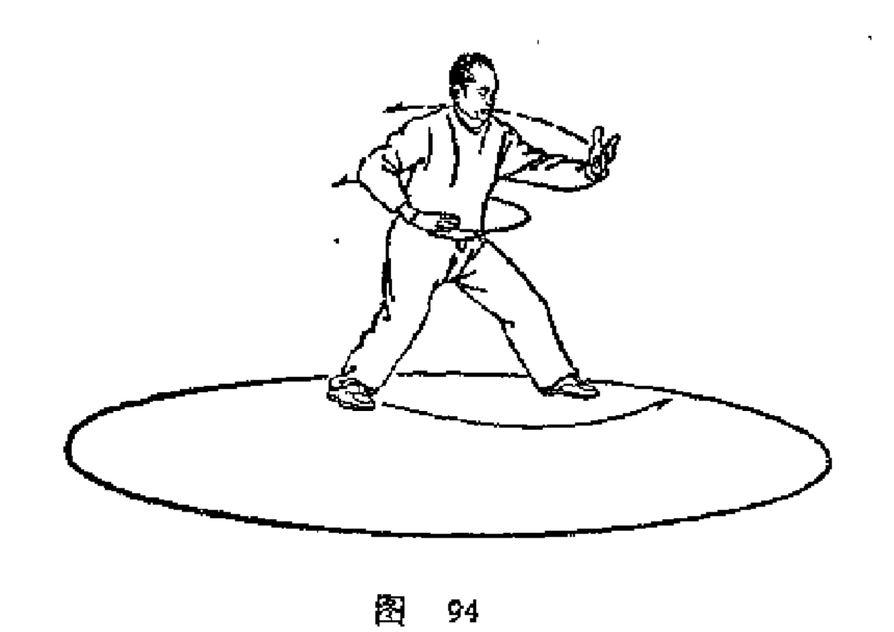


图 94

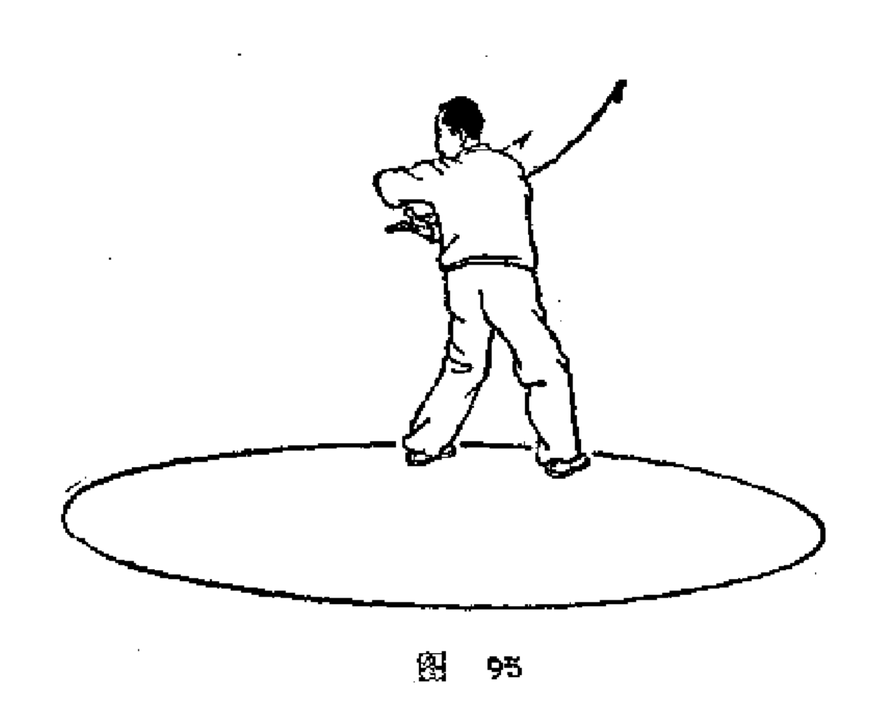


图 95

要点：与第一掌第三动叶底藏花同，唯方向相反。

十九、鸿雁出群（右）

1.两足原地不动，上身右转；右掌从左肘下面向身体右上方移转上举与头平齐；左掌同时臂外旋，随右掌转动，置

于右肘里側；两掌成仰掌，眼看右掌。（图96）

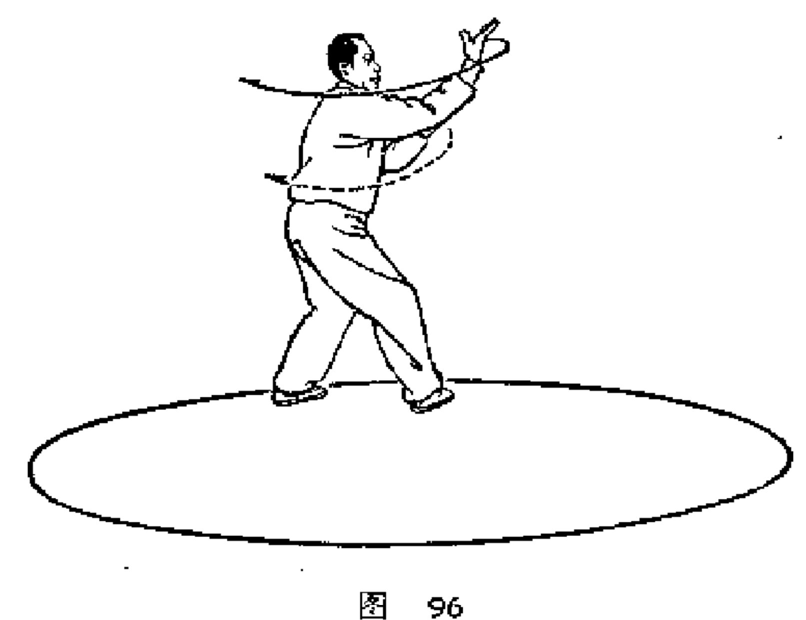


图 96

2. 上动不停，右掌臂內旋，向身体右方轉动，成竪掌；左掌随着臂內旋，屈肘向右側下按，掌心向下；上身继續向右轉动；头随着右掌向右方扭轉，眼看右掌。（图97）

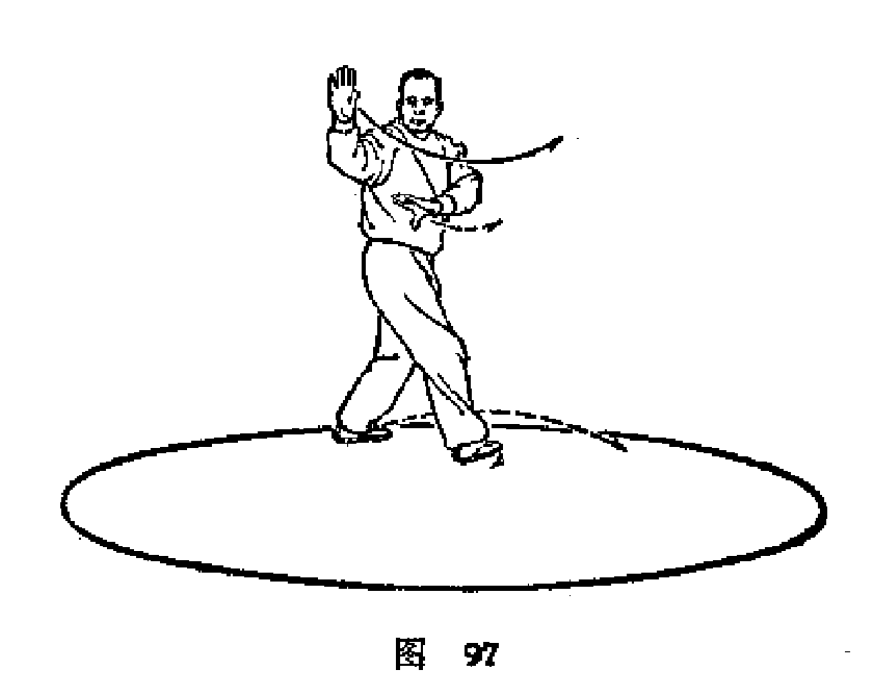


图 97

3.右足尖外展，左足上步，开始从北向东、向南、向西、向北沿圓圈行走一周。走到北方原起点如图97时再換接下一式。

要点：与第一掌第四动鴻雁出群同，唯方向相反。

二十、紫燕拋鶵（左）

左足向右足前（东方）迈进一步，两足成倒八字步；右掌同时臂外旋，使拇指外側向上，从左臂上面向左側推出，掌心向外；左掌伸于右臂下面，小指外側斜向上；两掌上下交迭；头向左轉，眼看右掌。（图98）

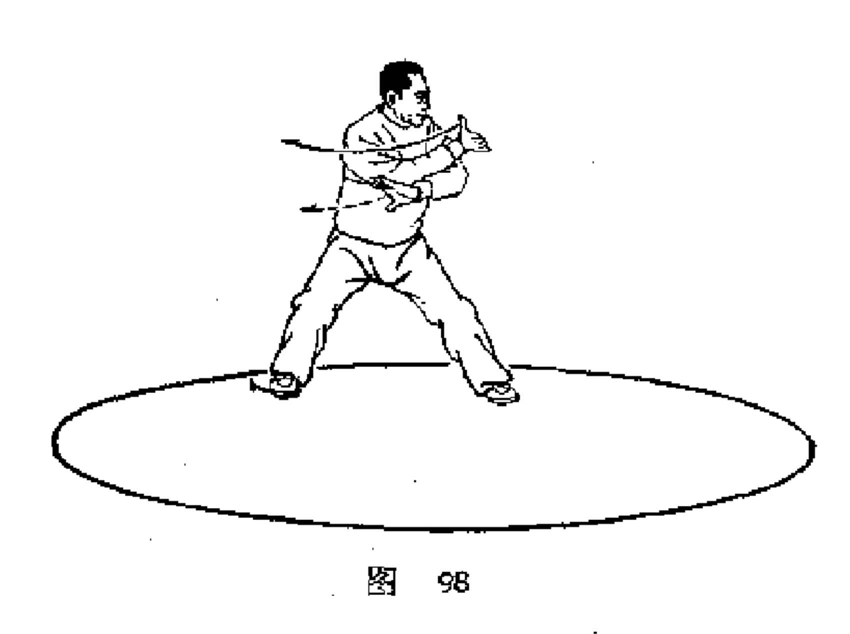


图 98

要点：与第一掌第五动紫燕拋鶵同，唯方向相反。

二十一、閉門推月（右）

右足向身体右側微移，足尖外展，上身稍向右轉；右掌同时臂內旋使拇指外側向下，从左向右屈肘带回，掌心向外；左掌同时臂外旋使掌指向下，向右下方推出，掌心斜向上；眼看两掌。（图99）

要点：与第一掌第六动閉門推月同，唯方向相反。

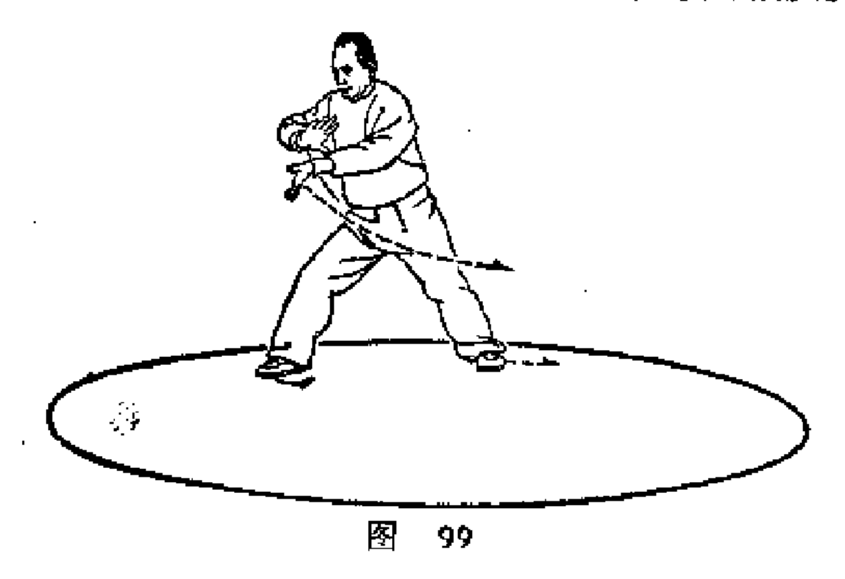


图 99

二十二、錦鷄撒膀（左）

右掌臂内旋使掌心向下，屈肘收于右腰側，拇指在后，其余四指在前，成俯掌；左足同时向东南方伸出，左腿伸直；右足尖同时里扣，右腿屈膝下蹲；左掌随之順着左腿反臂伸出，掌心反向上；头随着左掌向左扭轉，上身前俯，眼看左掌。（图100）

要点：与第二掌第六动錦鷄撒膀同。

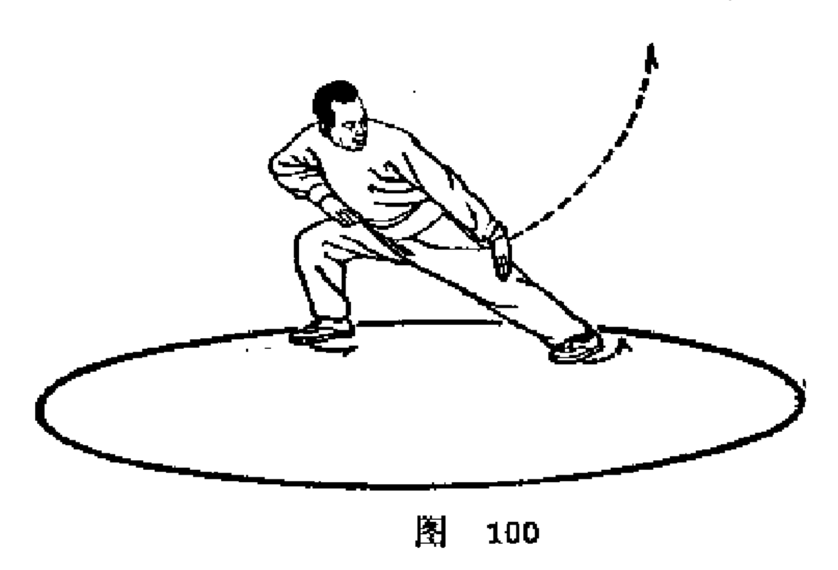


图 100

二十三、移花接木（左）

左足尖外展，上身直起，右腿伸直，右足随之进半步；左掌臂外旋使掌心向上，由下向上托起，成仰掌，肘微屈；眼看左掌。（图101）

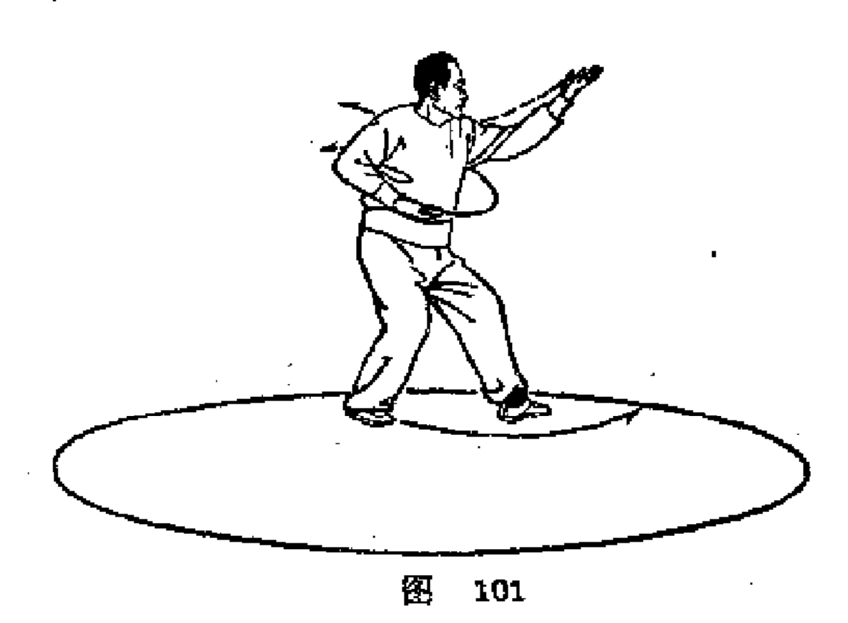


图 101

要点：与第二掌第七动移花接木同。

二十四、脑后摘盔（右）

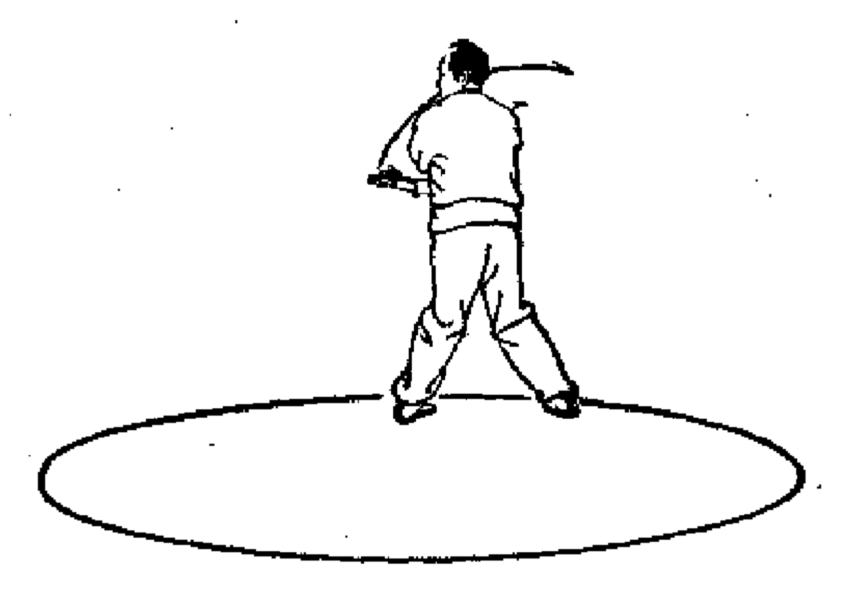


图 102

1.右足向左足前方上步，足尖里扣成倒八字步；身体同时左轉；右掌臂外旋使手心向上，从右腰側由左臂下面向左穿出；左掌位置不变，两臂上下交迭。（图102）

2.两足不动，右掌从左臂下面向右、向上斜摆上举，掌心仍向上；上身随着右轉；左掌順势屈肘置于右肘里側；眼看右掌。（图103）

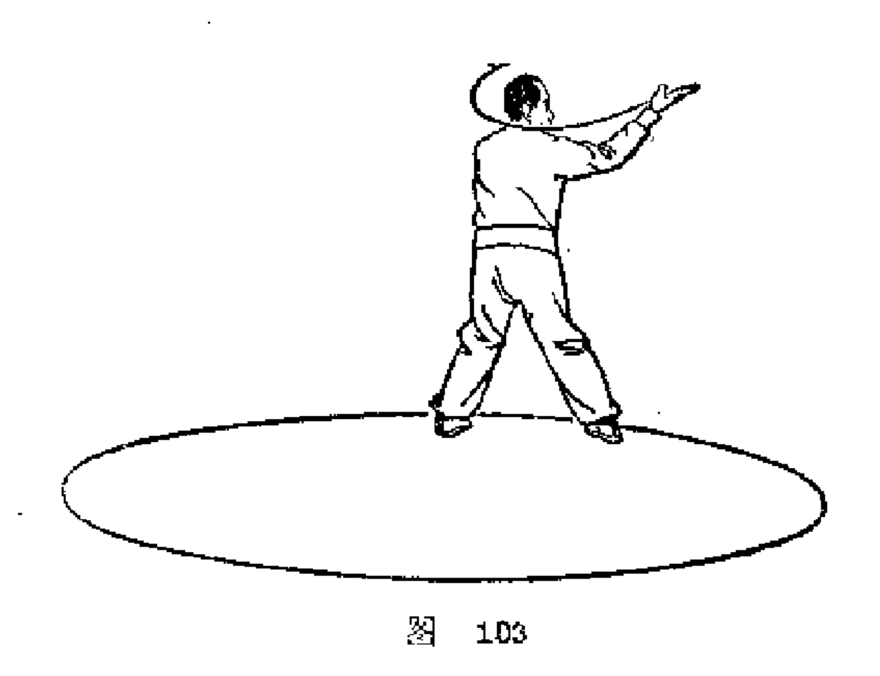


图 103

3.上动不停，右掌从右上方屈肘向脑后移轉，至脑后时，向头頂上方托起，左掌从右肘里側落至腹前，仍为仰掌；两眼平視。（图104）

要点：与第二掌第八动脑后摘盔同。

二十五、蜀道横云（右）

左足尖外展，右足向左足前方迈进一步，左腿后坐；右掌同时由头頂上方屈肘向上身右前方下按，掌背向上，成横掌；左掌同时臂內旋使掌心朝下，移于左腰側；眼看右掌。（图105）

要点：与第四掌第八动蜀道横云同，唯方向相反。

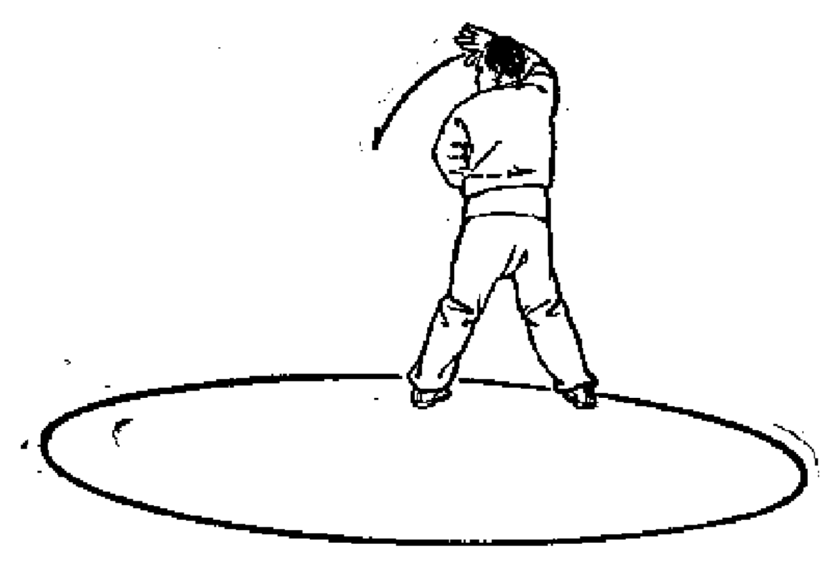


图 104

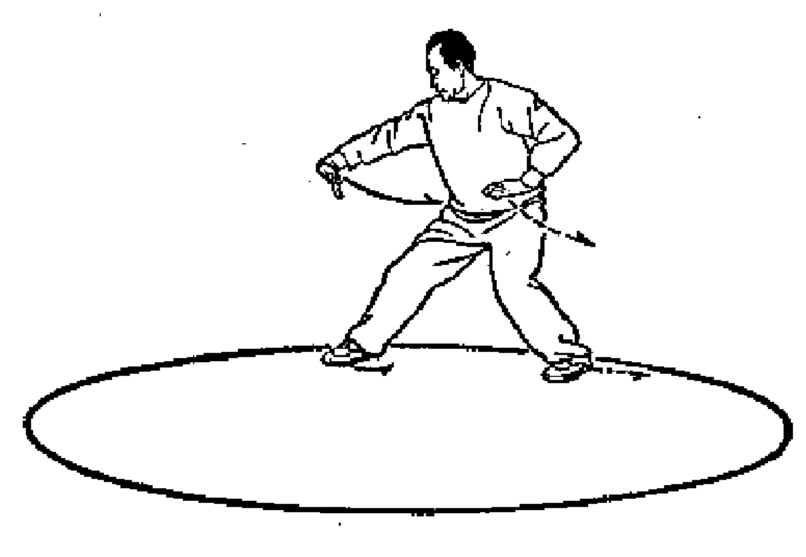


图 105

二十六、锦鸡撒膀（左）

右掌屈肘收于右腰侧，拇指在后，其余四指在前，成俯掌；左足同时向东南方伸出，左腿伸直；右足尖同时里扣，右腿屈膝下蹲；左掌随之顺着左腿反臂伸出，掌心反向上；头随着左掌向左，上身前俯，眼看左掌。（图106）

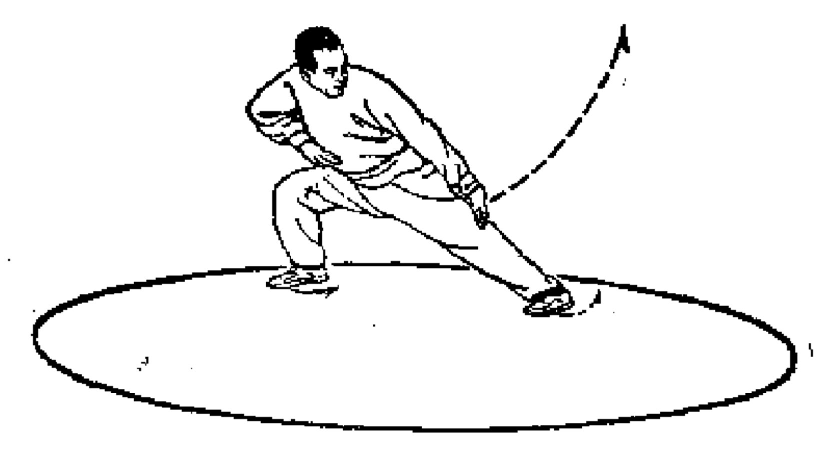


图 106

要点：与第二掌第六动錦鷄撒膀同。

二十七、移花接木（左）

左足尖外展，上身直起，右腿伸直，右足随之进半步；左掌臂外旋使掌心向上，由下向上托起，成仰掌，肘微屈；眼看左掌。（图107）



图 107

要点：与第二掌第七动移花接木同。

二十八、烏龙纏腰（右）

1.右足向左足前迈进一步，足尖里扣，两足成倒八字

步；右掌同时臂外旋使掌心向上，从左臂下面向上屈肘托起，掌指向后；左掌同时屈肘收于右肘里侧，上身随之左轉，眼看右掌。（图108）

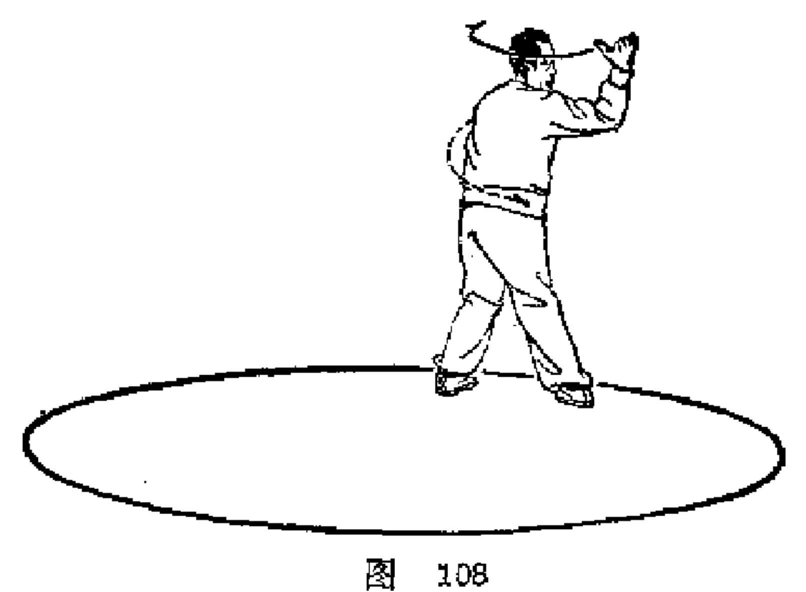


图 108

2．上动不停，右掌从右側向头后繞向左側，拇指外側向下；上身随之向左扭轉，两足不动；左掌同时从身前經腹部屈肘繞向身后，掌背貼身，拇指外側向上；头左轉，眼看左肘。（图109）

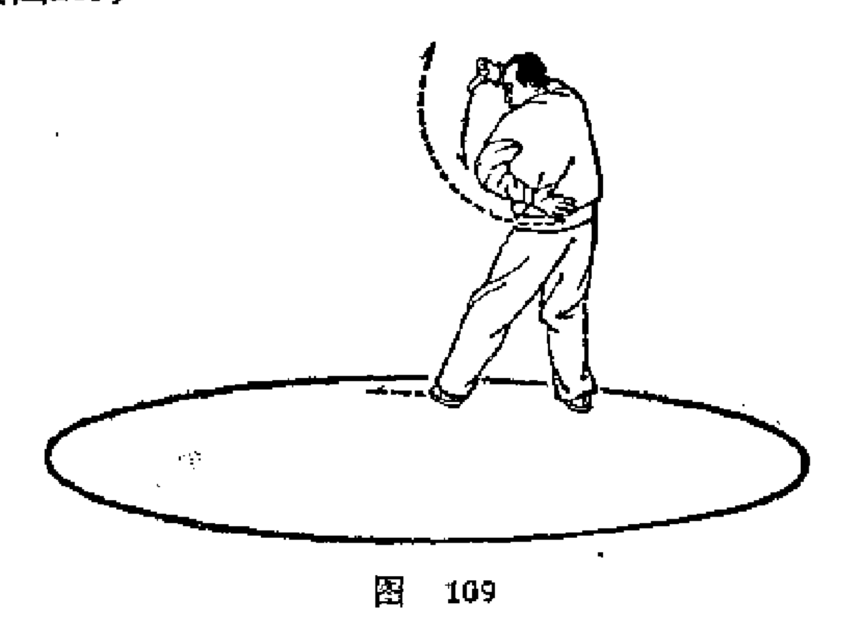


图 109

要点：与第四掌第十一动乌龙翻腰同，唯方向相反。

二十九、走馬活挟（左）

左足向西进半步，上身前移，左掌同时从背后向身前屈肘上举，掌心向里，掌指向上；右掌随之从上屈肘向胸前下按，拇指外侧向里；眼看左掌。（图110）

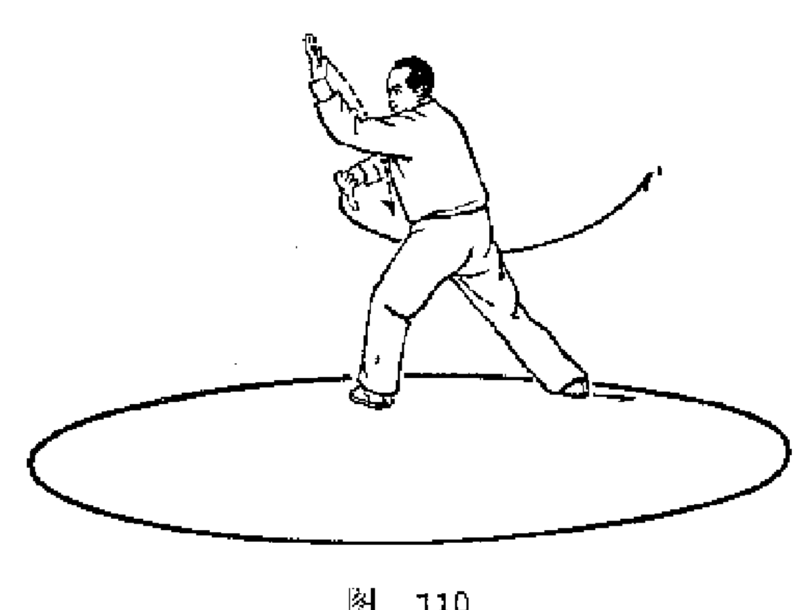


图 110

要点：与第四掌第十二动走馬活挟同，唯方向相反。

三十、行步撩衣（右）

左足尖里扣，上身右轉，右足伸出半步，右腿伸直，左腿屈膝；左掌屈肘从身前下降，停于腹部左侧，掌心向下，成俯掌；右掌从身前向下，向右反臂上撩，掌心反向上；眼看右掌。（图111）

要点：与第四掌第十三动行步撩衣同，唯方向相反。

三十一、推山入海（左）

右掌屈肘向下、向里、向上托起，掌心向上，掌指向前；右脚尖外展，上身右轉；左足随之向右足前迈进一步，

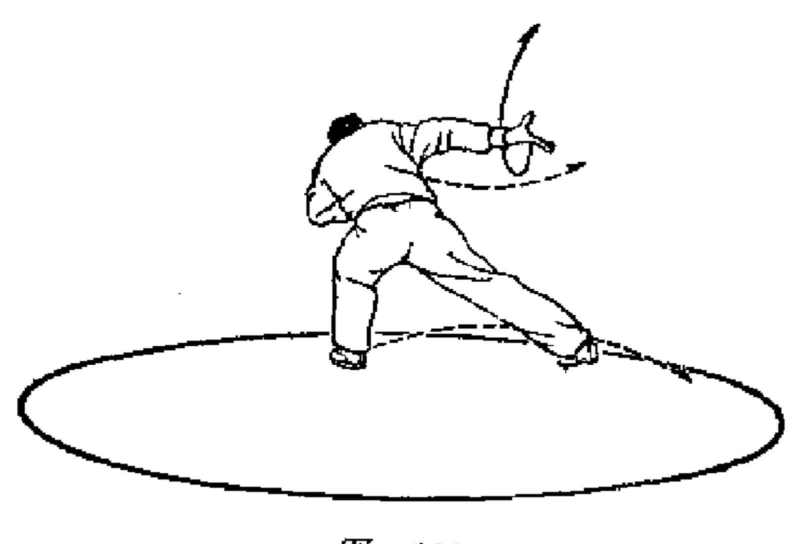


图 111

两腿屈膝微蹲；左掌同时向身前平伸推出，掌指向上，肘微屈；眼看左掌。（图112）

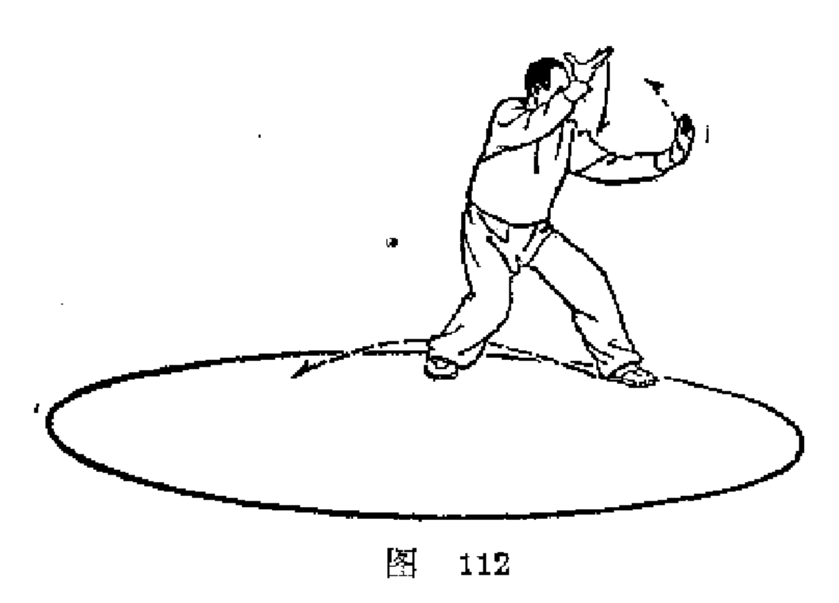


图 112

要点：与第四掌第十四动推山入海同，唯方向相反。

三十二、蝙蝠落地（左）

1.左足向右足后方退一步，两腿屈膝成为歇步，右腿盖压在左腿上面，左足跟离地掀起；左掌同时向上屈肘托起，

腕关节略向外旋，拇指对向面部，掌心向上；右掌随之落于左肘里侧，眼看左掌。（图113）



图 113

2.左掌向外、向前、向里轉腕平繞一圈，随即反臂向前平伸撩出，掌心反向上；两腿随之向下沉坐，右掌同时向身后反臂伸出，掌心反向上；眼看左掌。（图114）



图 114

要点：与第四掌第十五动蝙蝠落地同，唯方向相反。

三十三、飞燕抄水（右）

右足向西仆腿伸出，脚尖里扣；左足跟落地踏实，成为仆步；右掌顺势直臂下沉，头向右轉，眼看右掌。(图115)

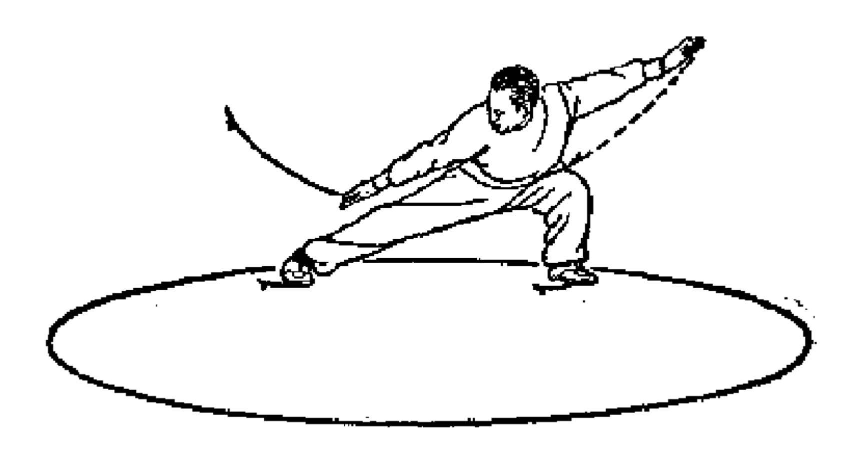


图 115

要点：与第四掌第十六动飞燕抄水同，唯方向相反。

三十四、怀中抱月（右）

上身直起，右足尖稍外展，左足随着前移半步，两腿稍屈；左掌同时屈肘收于左腰侧，掌指向前，掌心向下；右掌随之臂外旋使拇指外侧向上，掌心向里，屈肘环抱，作抱腰式；眼看右掌。（图116）

要点：与第二掌第九动怀中抱月同，唯方向相反。

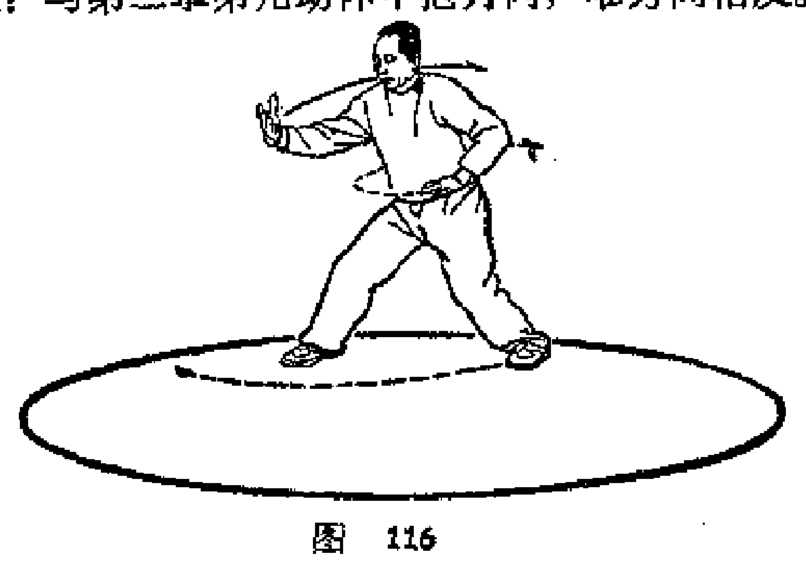


图 116

第五掌

一、猿猴偷桃（右）

左足向右足前方迈进一步，足尖里扣，两腿屈膝；上身随之右轉朝向北方；左掌同时从右肘下面向右穿出，掌心向下；右掌則臂内旋使掌心向下，在上身轉时屈肘环抱胸前；眼看右肘。（图117及图117背后）

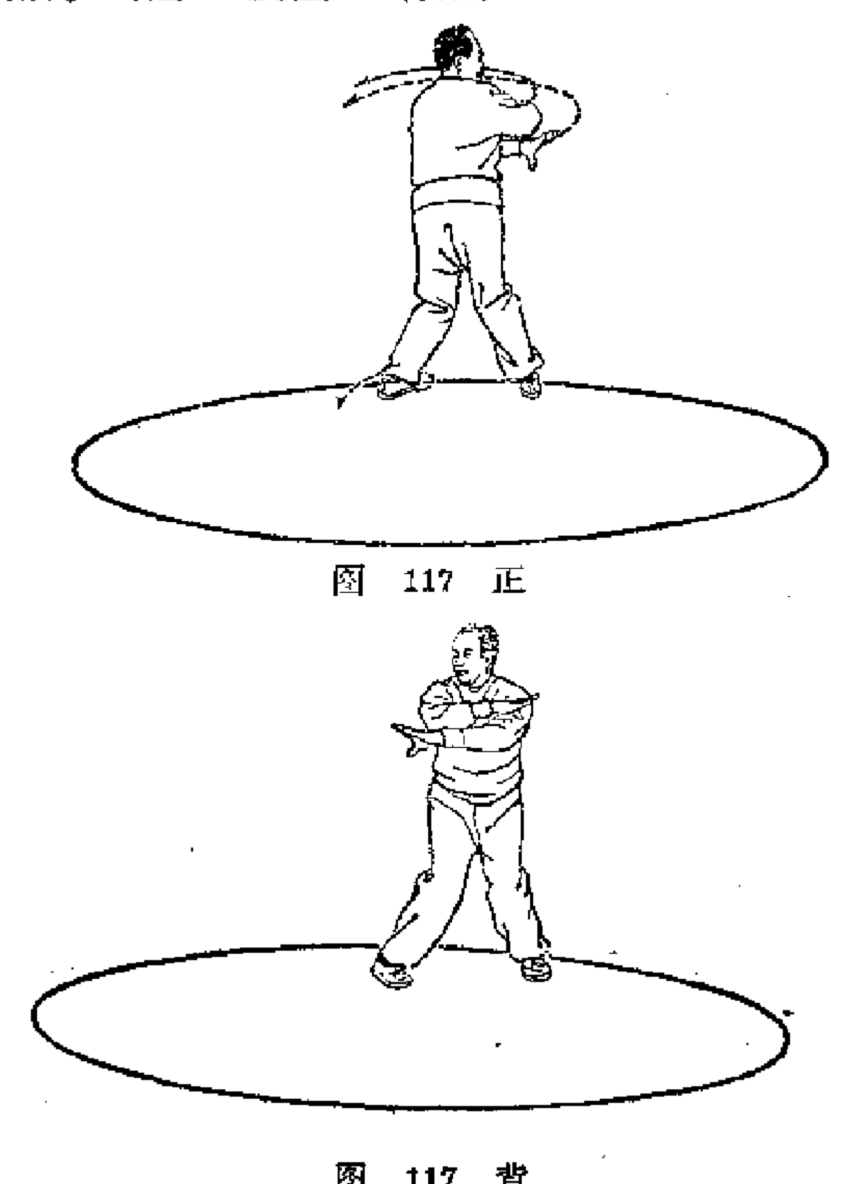


图 117 正

图 117 背

要点：头向右轉，两腿弯曲，两肩放松。

二、猿猴献果（左）

左足尖外展，右脚尖里扣，上身随着左轉，左掌同时臂外旋使掌心向上，从右向前屈肘平摆，至胸前时，掌指向左；右掌随之臂内旋使掌心反向上，从左向里、向右轉动，掌指向右，在胸前和左掌相并作捧物状；眼看两掌。(图118)

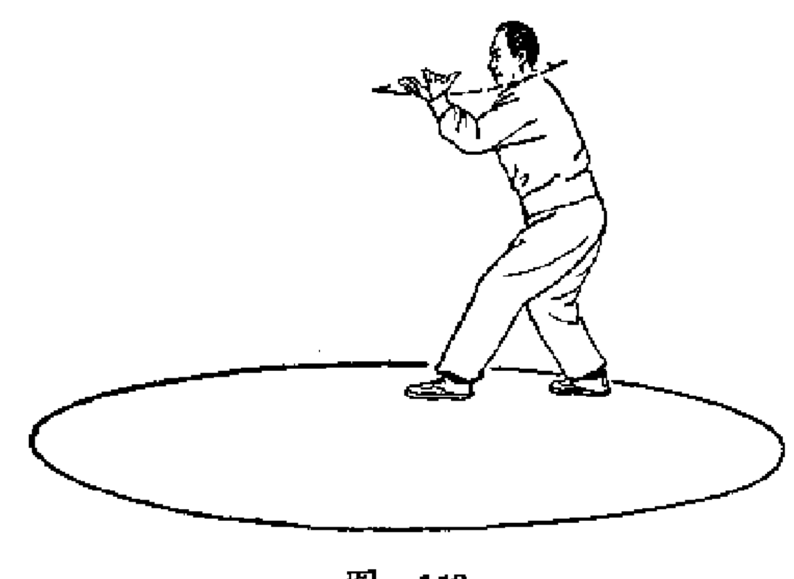


图 118

要点：两掌屈肘高于肩平，两肘下垂，两肩放松。

三、大鹏展翅（左）

1.两足原地不动，两掌向上身两侧平伸，掌心仍向上；眼看左掌。（图119）

2.左足尖外展，右足上步，开始从北向西、向南、向东、向北沿圆圈行走一周。走到北方原起点如图119时，再换接下一式。

要点：两肘微屈，两掌稍低于两肩。

四、十字撇擽

右足向左足前迈进一步，两足成倒八字步；右掌屈肘从右

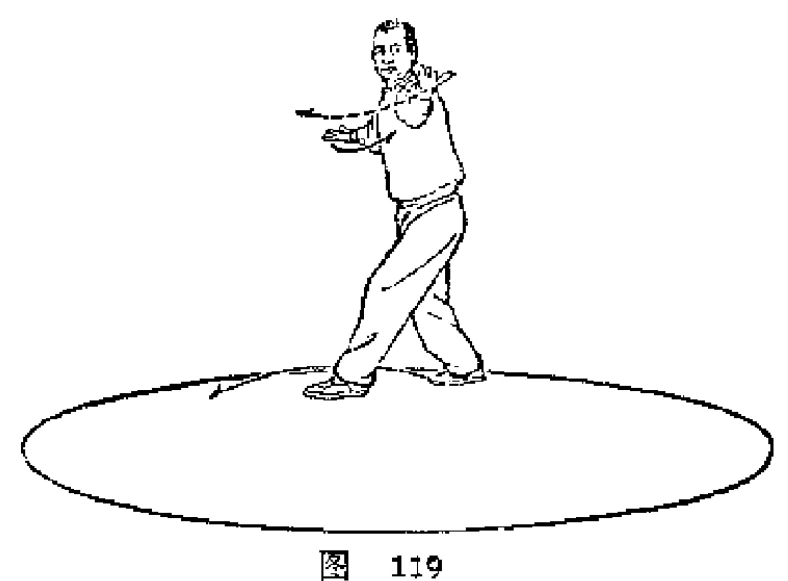


图 119

向左平伸，左掌同时屈肘从左向右由右臂上面平伸穿出，两掌心都向上，两臂作十字交叉状；眼看左掌。（图120）

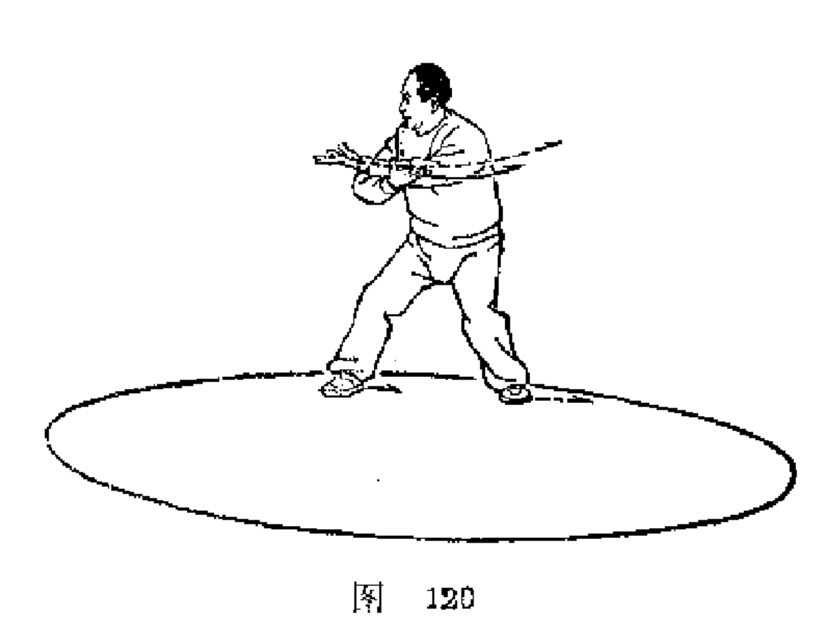


图 120

要点：松肩沉肘，两掌稍低于胸部，两腿屈膝略蹲。

五、顺势领衣（左）

上身左转，左足前进半步，右足跟进半步，两腿屈膝；左掌同时从右向前、向左屈肘平摆；右掌随着移于左肘里侧

下方；两掌心都向上；眼看两掌。（图121）

要点：头往上顶，松肩沉肘，两掌高于胸齐。

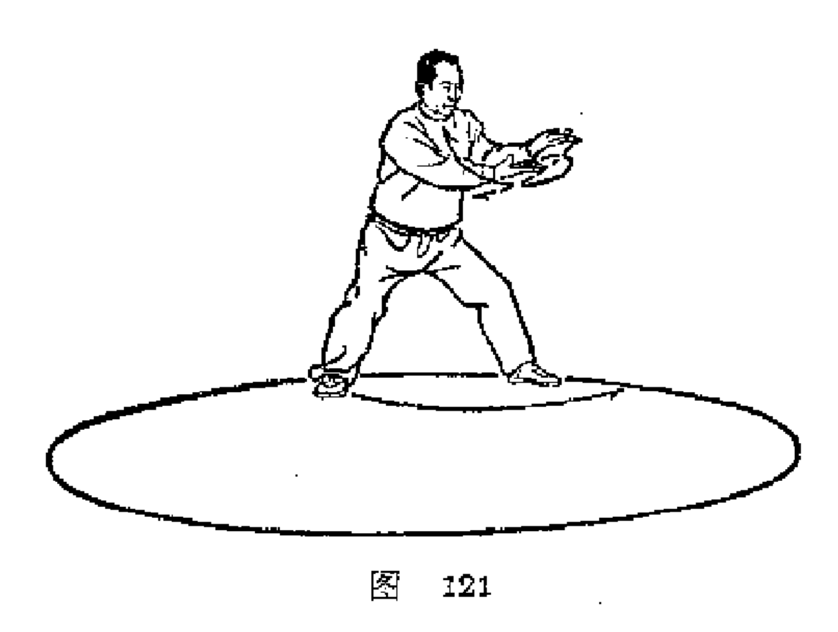


图 121

六、横扫千軍（右）

右足向左足前上一步，足尖外展，右掌同时向上身右后方屈肘平摆，左掌则屈肘移于右肘下端，两掌心仍向上；眼看右掌。（图122）

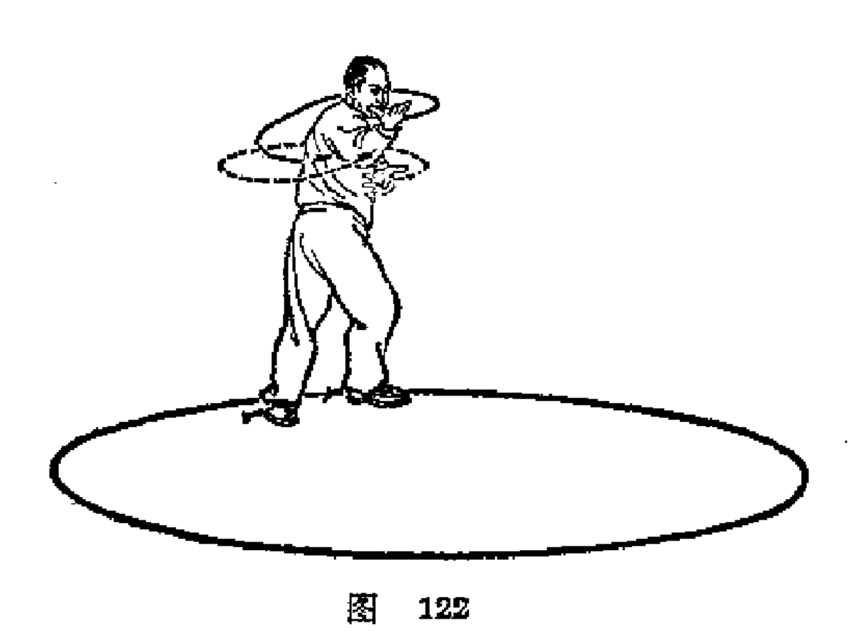


图 122

要点：腰向右拧轉，两臂屈肘，右掌高于肩齐。

七、横扫千軍（左）

上身左轉向西，右足尖里扣，左足尖外展，两膝稍屈；左掌同时从右向身前、向左后平摆，肘微屈，右掌随着从右向身前、向左胸屈肘平摆，两掌心都向上；眼看左掌。（图123）

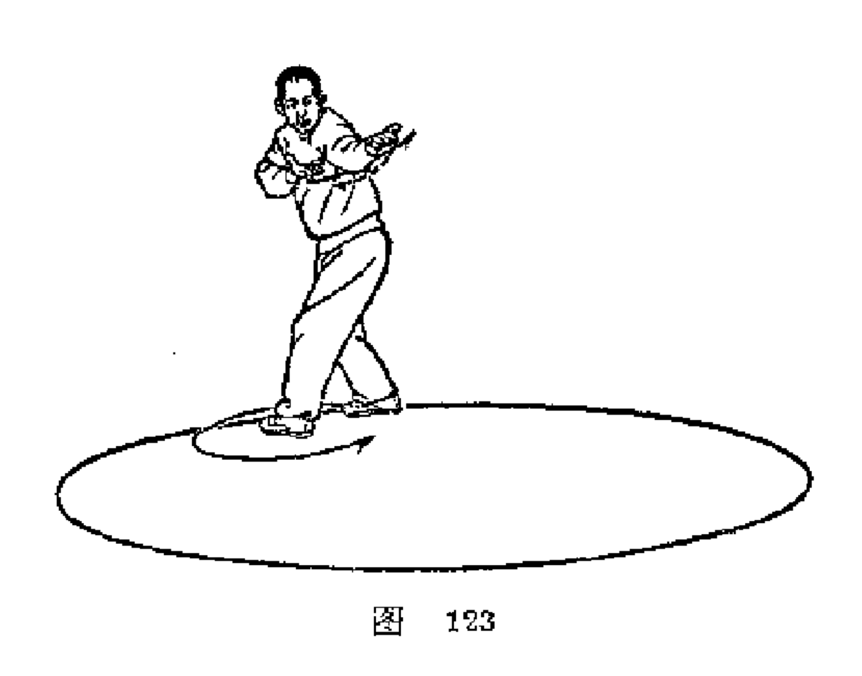


图 123

要点：腰向左拧轉，松肩沉肘，左掌稍低于肩部。

八、鷂子反身（右）

1.上身以左脚掌为軸左轉向东；右脚在轉身时离地提起，在轉身后落于左脚前，脚尖里扣；两腿膝稍屈；右掌在上身左轉时，从左肘下面向左穿出，左掌随着屈肘移于右側，两掌心都向上；眼看左掌。（图124）

2.上身左轉向北；左掌同时臂內旋，从身前屈肘上举，拇指外側向下，掌心向前；左掌落至腹部，仍为仰掌；眼向左平看。（图125）

要点：两动必須連貫起来做，不要間断；至后一动时，腰向左擰，两肩松沉。

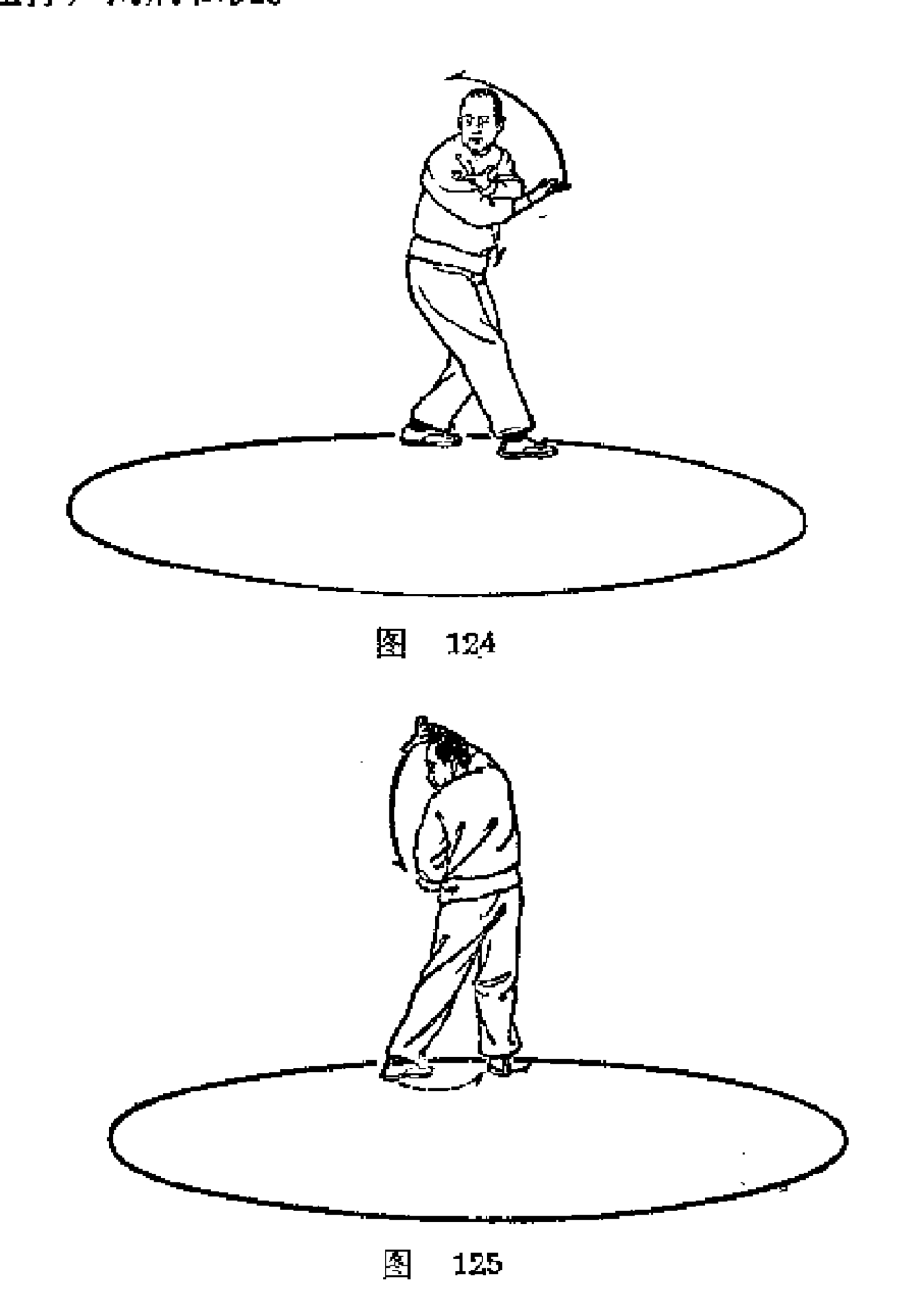


图 124

图 125

九、錦鷄爭斗（左）

1.右脚跟外展，上身左轉向西；左足退于右足內側，以足尖点地；两腿屈膝略蹲，右掌同时由左肩下降經腹部，落

至右腰侧，拇指外侧向上，掌心向身；左掌随之由腹部落至左腰侧，拇指外侧向上，掌心向前；眼向前平看。（图126）

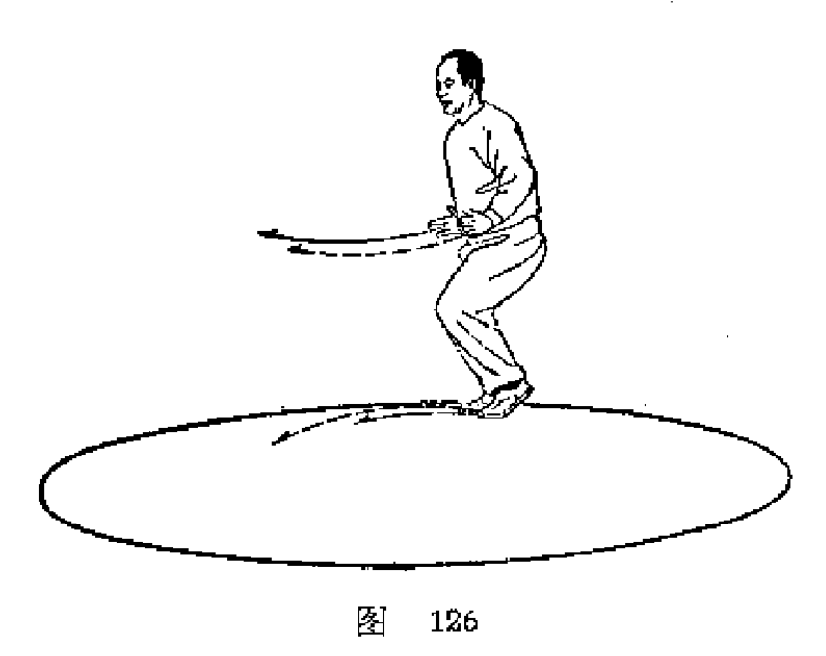


图 126

2.左足前进一步，右足跟进半步，两腿屈膝，上身后坐；两掌同时向前屈肘推出，掌腕相并，拇指外侧都向上；眼看两掌。（图127）

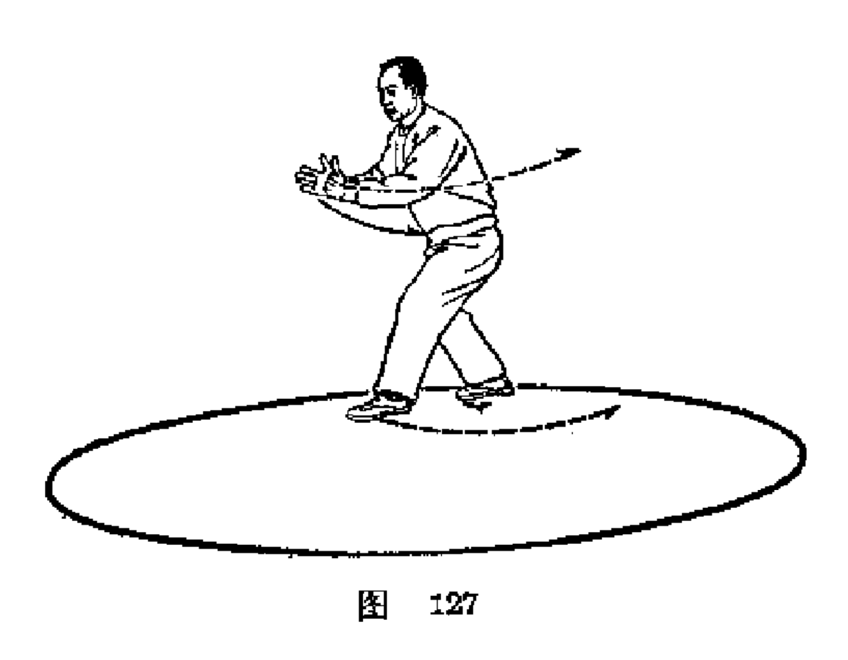


图 127

要点：第一动两腿略蹲时，身体重量落于右腿，两肩要松沉；第二动推掌后，要沉肩垂肘，两小臂与地面成水平。

十、怀中抱月（左）

左足向身后退回一大步，上身随着左轉，右脚尖里扣，两腿屈膝；左掌同时臂內旋从身前下降，反臂向前平举，至平举部位时臂外旋使拇指外侧向上，屈肘作抱腰式；右掌则屈肘收于右腰侧，拇指在后，其余四指在前，掌心向下；眼看左掌。（图128）

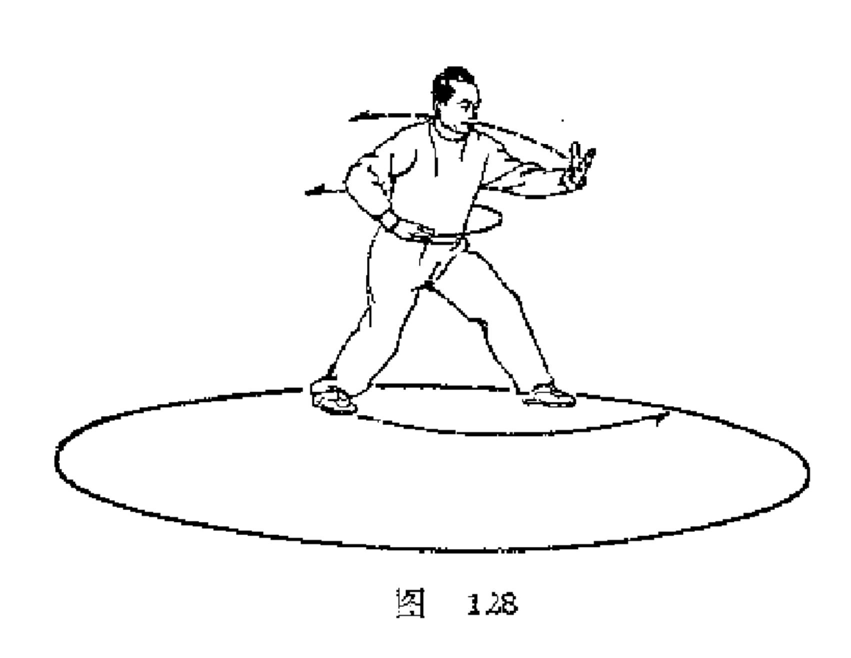


图 128

要点：与第二掌第九动怀中抱月同。

十一、猿猴偷桃（左）

右足向左足前方进一步，足尖里扣，两腿屈膝；上身随之左轉朝向北方；右掌同时从左肘下面向左穿出，掌心向下；左掌則臂內旋使掌心向下，在上身左轉时屈肘环抱胸前；眼看左肘。（图129）

要点：与第五掌第一动猿猴偷桃同，唯方向相反。

十二、猿猴献果（右）

右足尖外展，左脚尖里扣，上身随着右轉，右掌同时臂

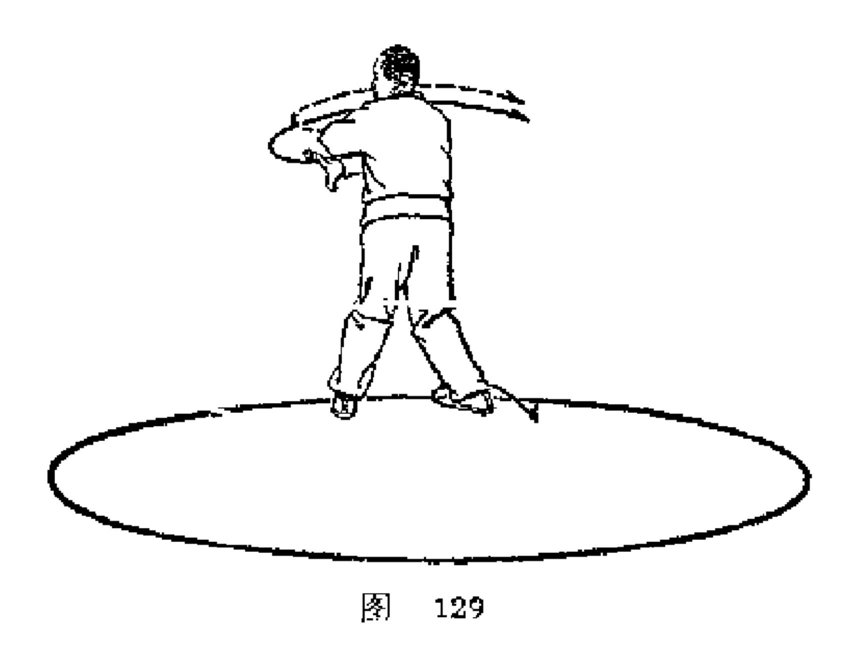


图 129

外旋使掌心向上，从左向前屈肘平摆，至胸前时，掌指向右；左掌随之臂内旋使掌心反向上，从右向里、向左轉动，掌指向左，在胸前和右掌相并作捧物状；眼看两掌。(图130)

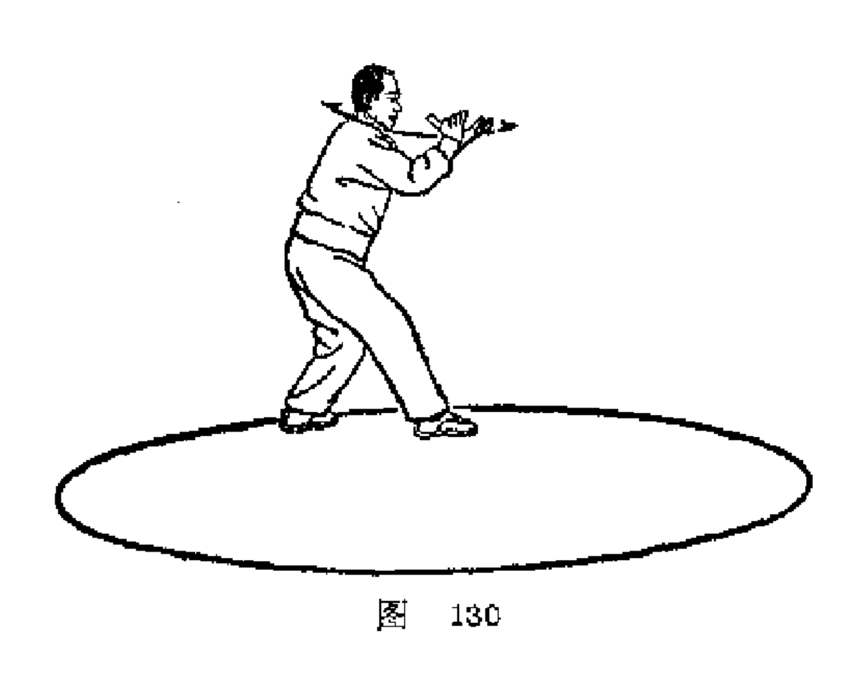


图 130

要点：与第五掌第二动猿猴献果同，唯方向相反。

十三、大鹏展翅（右）

1.两足原地不动，两掌向上身两侧平伸，掌心都向上；眼看右掌。（图131）

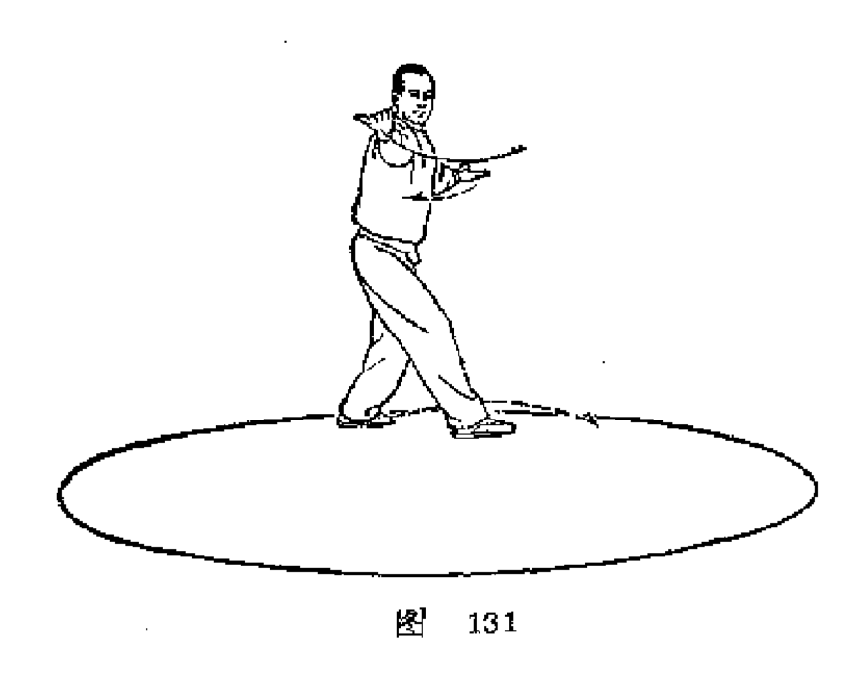


图 131

2.右脚尖外展，左脚上步，开始从北向东、向南、向西、向北沿圆圈行走一周。走到北方原起点如图131时，再接下一式。

要点：与第五掌第三动大鹏展翅同，唯方向相反。

十四、十字搬撵（左）

左足向右足前迈进一步，两足成倒八字步；左掌屈肘从左向右平伸，右掌同时屈肘从右向左由左臂上面平伸穿出，两掌心都向上，两臂作十字交叉状；眼看右掌。（图132）

要点：与第五掌第四动十字搬捜同，唯方向相反。

十五、顺势领衣（左）

上身右轉，右足前进半步，左足跟进半步，两腿屈膝；

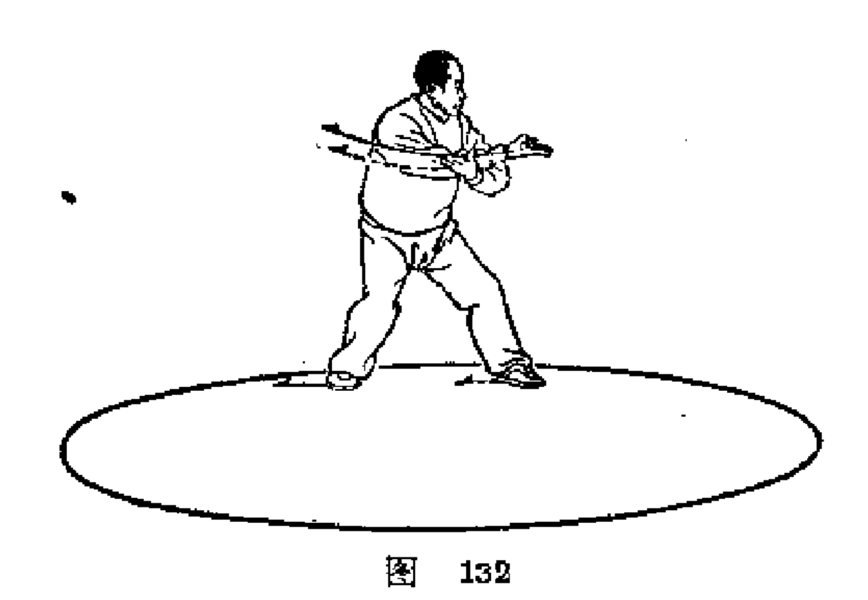


图 132

右掌同时从左向前、向右屈肘平摆；左掌随着移于右肘里侧下方；两掌心都向上；眼看右掌。（图133）

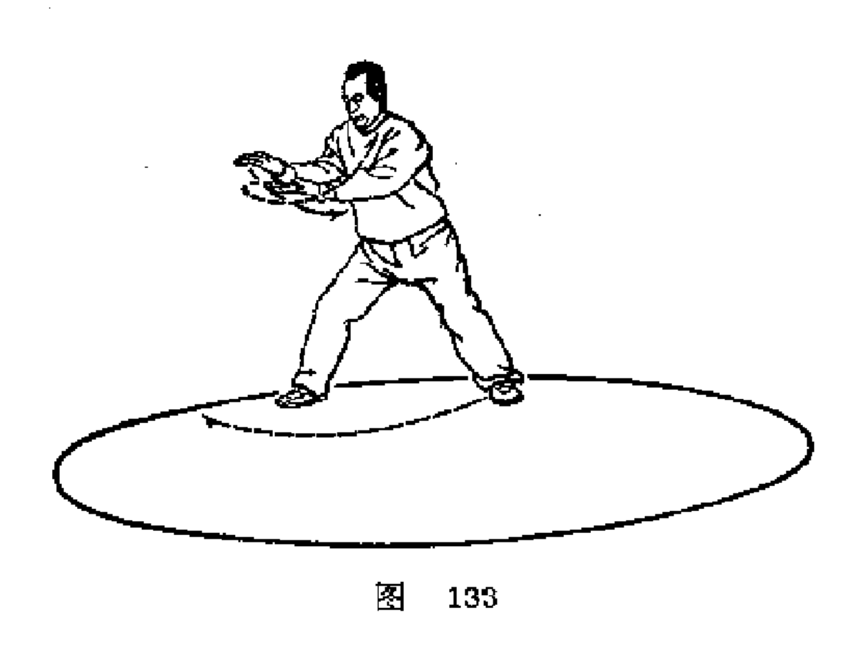


图 133

要点：与第五掌第五动顺势领衣同，唯方向相反。

十六、横扫千军（左）

左足向右足前上一步，足尖外展；左掌同时向上身左后方屈肘平摆，右掌则屈肘移于左肘下端，两掌心仍向上；眼

看左掌。（图134）

要点：与第五掌第六动横扫千軍同，唯方向相反。

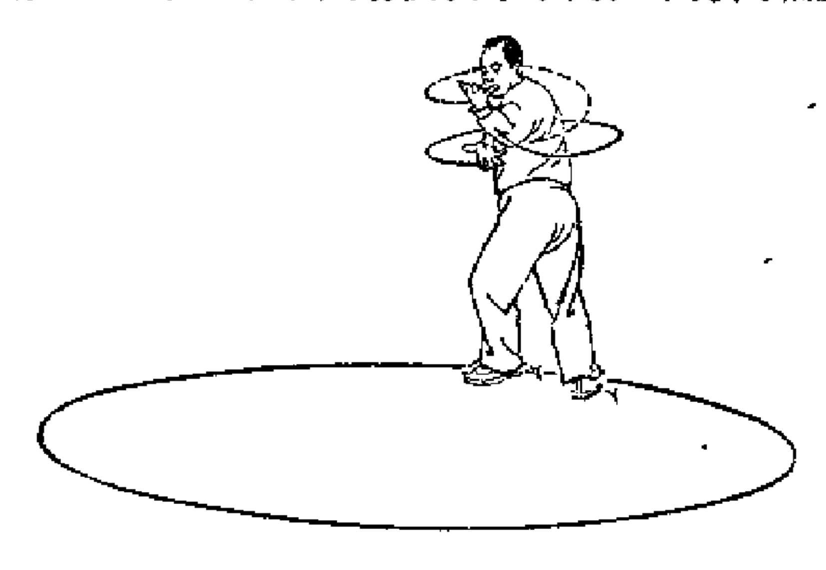


图 134

十七、横扫千軍（右）

上身右轉向东，左足尖里扣，右足尖外展，两腿稍屈；右掌同时从左向身前、向右后平摆，肘微屈，左掌随着从左向身前、向右胸屈肘平摆，两掌心都向上；眼看右掌。（图135）

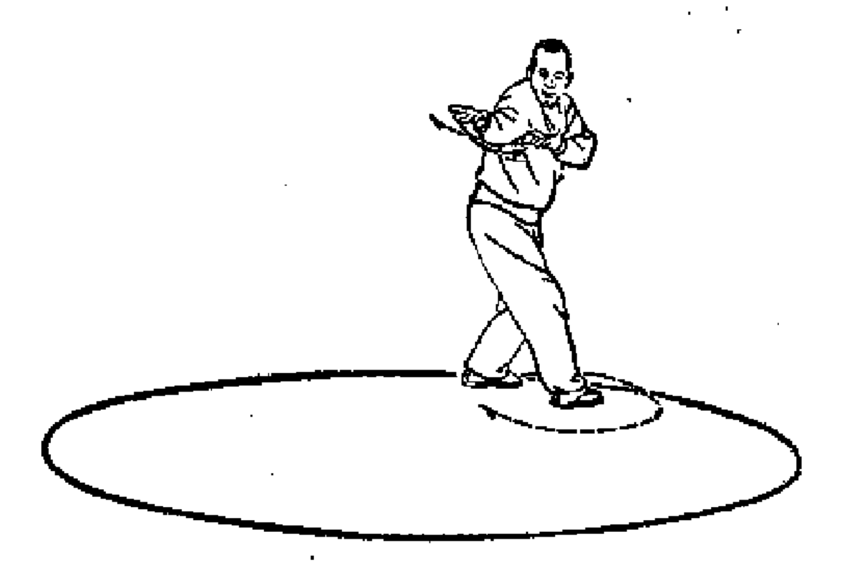


图 135

要点：与第五掌第六动横扫千軍同，唯方向相反。

十八、鷂子反身（左）

1.上身以右脚掌为軸右轉向西；左脚在轉身时离地提起，在轉身后落于右脚前，脚尖里扣；两腿稍屈；左掌在上身右轉时，从右肘下面向右穿出，右掌随着屈肘移于左側，两掌心都向上；眼看右掌。（图136）

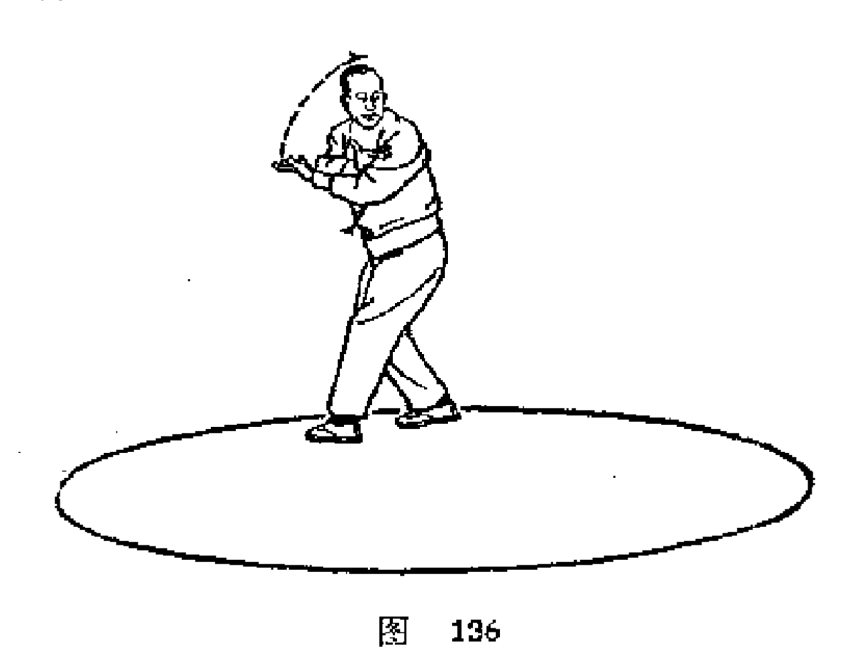


图 136

2.上身右轉向北；左掌同时臂內旋，从身前屈肘上举，拇指外側向下；掌心向前；右掌落至腹部，仍为仰掌；眼向右平看。（图137）

要点：与第五掌第八动鷂子反身同，唯方向相反。

十九、錦鷄爭斗（右）

1.左脚跟外展，上身右轉向东；右足退于左足內側，以足尖点地；两腿屈膝略蹲；左掌同时由右肩下降經腹部落至左腰側，拇指外側向上，掌心向前；右掌随之由腹部落至右腰側，拇指外側向上，掌心向前；眼向前平看。（图138）

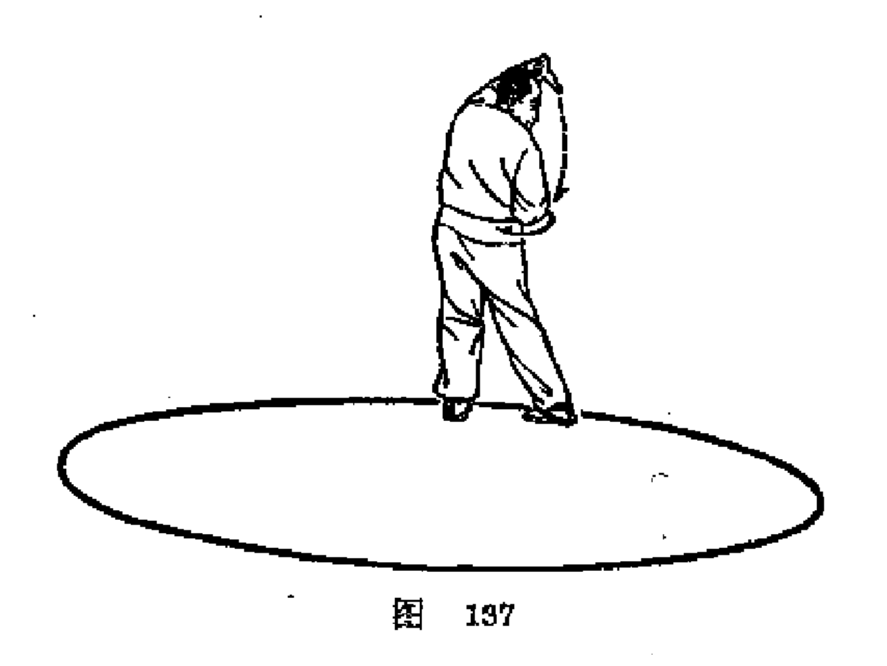


图 137

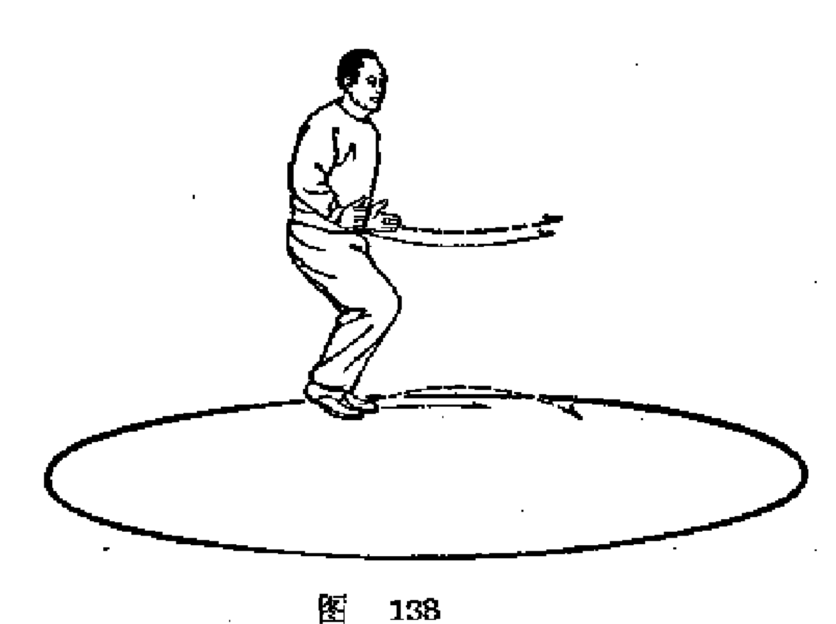


图 138

2.右足前进一步，左足跟进半步，两腿屈膝，上身后坐；两掌同时向前屈肘推出，掌腕相并，拇指外侧都向上；眼看两掌。（图139）

要点：与第五掌第九动錦鷄争斗同，唯方向相反。

二十、怀中抱月（右）

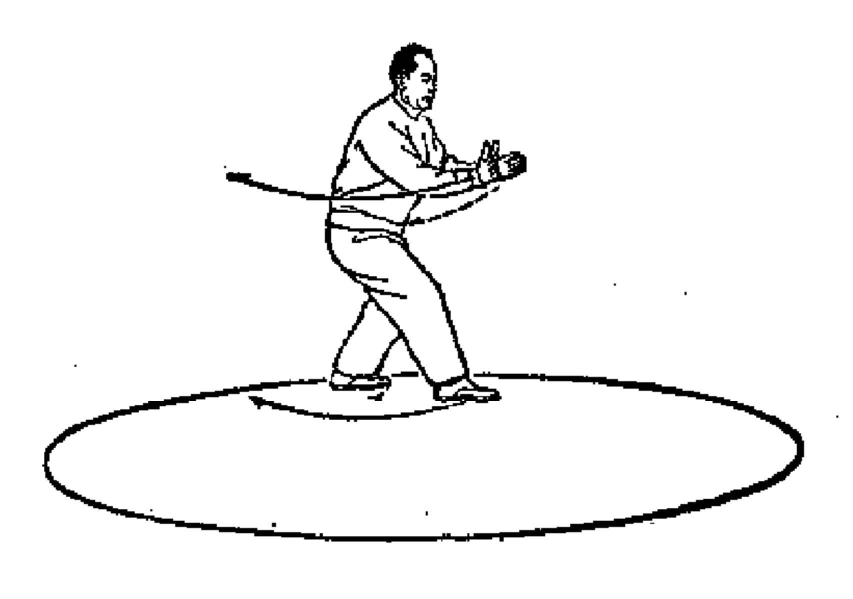


图 139

右足向身后退回一大步，上身随着右转，左脚尖里扣，两腿屈膝；右掌同时臂内旋从身前下降，反臂向前平举，至平举部位时臂外旋使拇指外侧向上，屈肘作抱腰式；左掌则屈肘收于左腰侧，拇指在后，其余四指在前，掌心向下；眼看右掌。（图140）

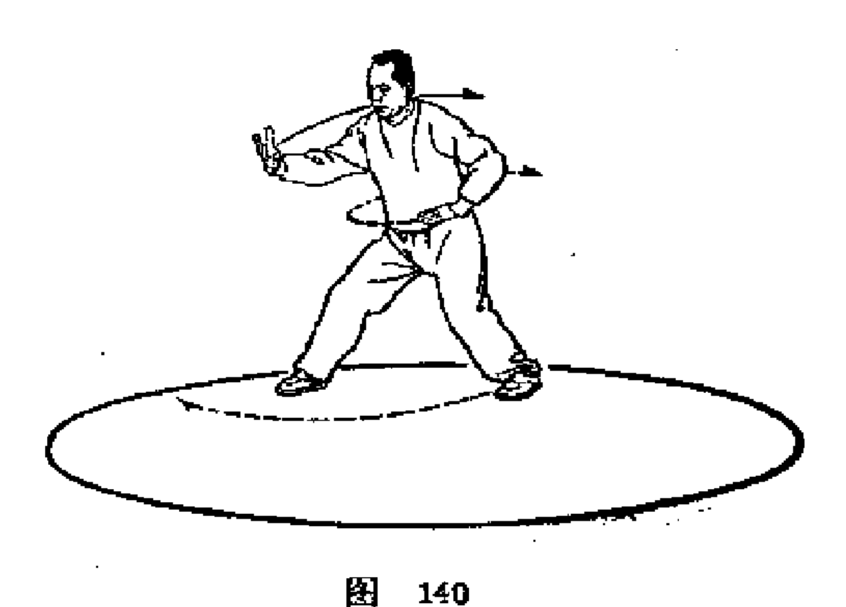


图 140

要点：与第二掌第九动怀中抱月同，唯方向相反。

第 六 掌

一、叶底藏花（右）

左足向右足前方迈进一步，足尖里扣；两腿微屈；上身右轉朝向北方；右掌同时臂内旋使小指外側向上，拇指外側向下，屈肘环抱胸前；左掌随之向右腋下平穿，掌心向上，屈肘环抱。（图141）

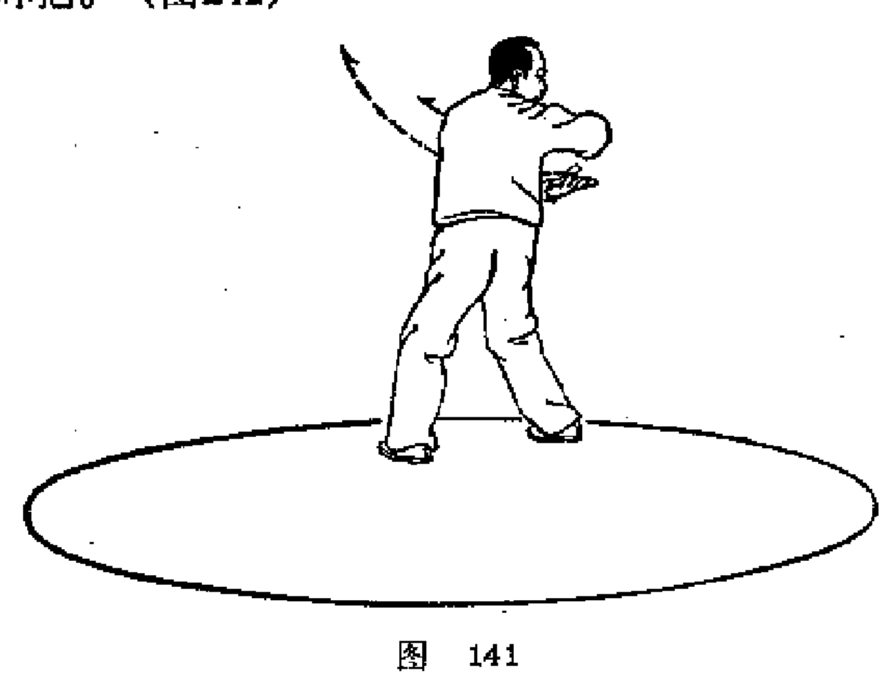


图 141

要点：与第一掌第三动叶底藏花同。

二、鸿雁出群（左）

1.两足原地不动，上身左轉；左掌从右肘下面向身体左上方（圓圈西南方）移轉上举，与头平齐；右掌同时臂外旋，随左掌轉动，置于左肘里側；两掌成仰掌，眼看左掌。（图142）

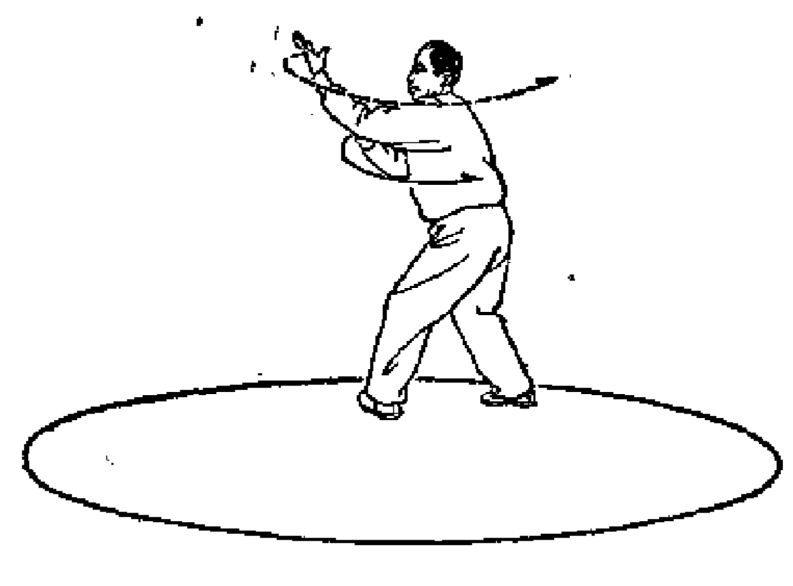


图 142

2.上动不停，左掌臂內旋，向身体左方轉动，成竖掌；右掌随着臂內旋，屈肘向左胁侧下按，掌心向下，上身繼續向左轉动；头随着左掌向左方扭轉，眼看左掌。（图143）

3.左脚尖外展，右足上步，开始从北向西、向南、向



图 143

东、向北沿圆圈行走一周。走到北方原起点如图 143 时，再换接下一式。

要点：与第一掌第四动鴻雁出群同。

三、紫燕抛翦（右）

右足向左足前（西方）迈进一步，两足成倒八字步；左掌同时臂外旋使拇指外側向上，从右臂上面向右側推出，掌心向外；右掌伸于左臂下面，小指外側斜向上；两掌上下交迭；头向右轉，眼看左掌。（图144）

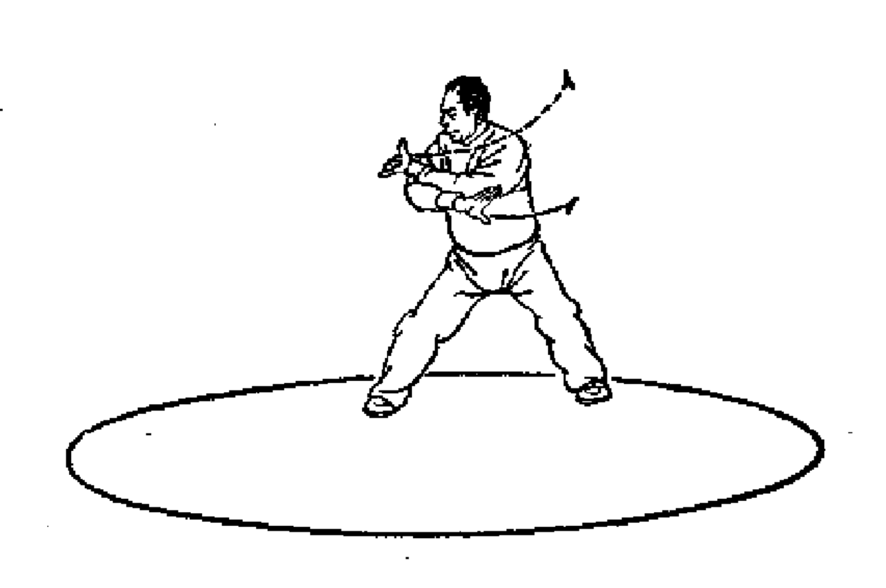


图 144

要点：与第一掌第五动紫燕抛翦同。

四、犀牛望月（左）

左足向左移动半步，上身稍向左轉，左掌同时屈肘向左側上方横架上举，拇指外側向下，掌心向外；右掌同时臂外旋使掌心向左，掌指向下，屈肘向左推出；眼看左掌。（图145）

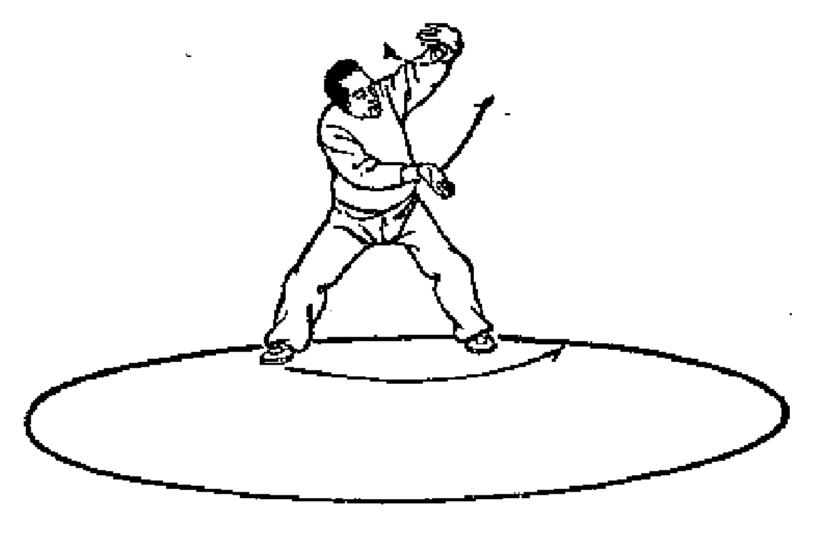


图 145

要点：松肩松胯，左臂屈圆，右掌腕下屈。

五、天王托塔（右）

右足向左足前迈进一步，上身后坐，右掌向前屈肘上托，左掌同时臂外旋，屈肘使掌心向上，成托掌；眼看右掌。（图146）

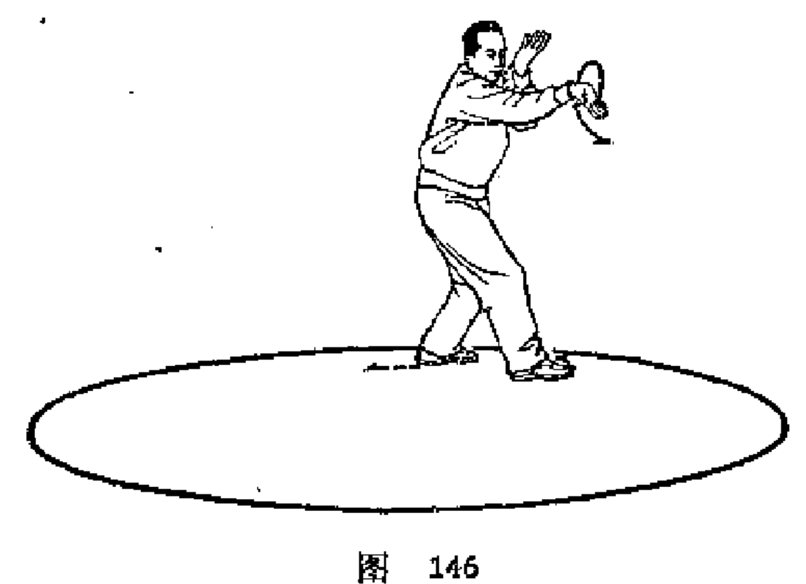


图 146

要点：左掌屈肘使小臂垂直，掌高与头平齐；右掌肘下垂，掌高与胸平齐。

六、白蛇吐菌（左）

1.右足尖里扣，上身左轉，左足同时向左移半步，两腿屈膝略蹲；右掌随之向上、向里、向下繞一小圈，臂內旋使拇指外側向下，掌心向右；左掌落于左肩旁，食指、中指并攏，余三指捏牢，手心向上；眼看右掌。（图147）

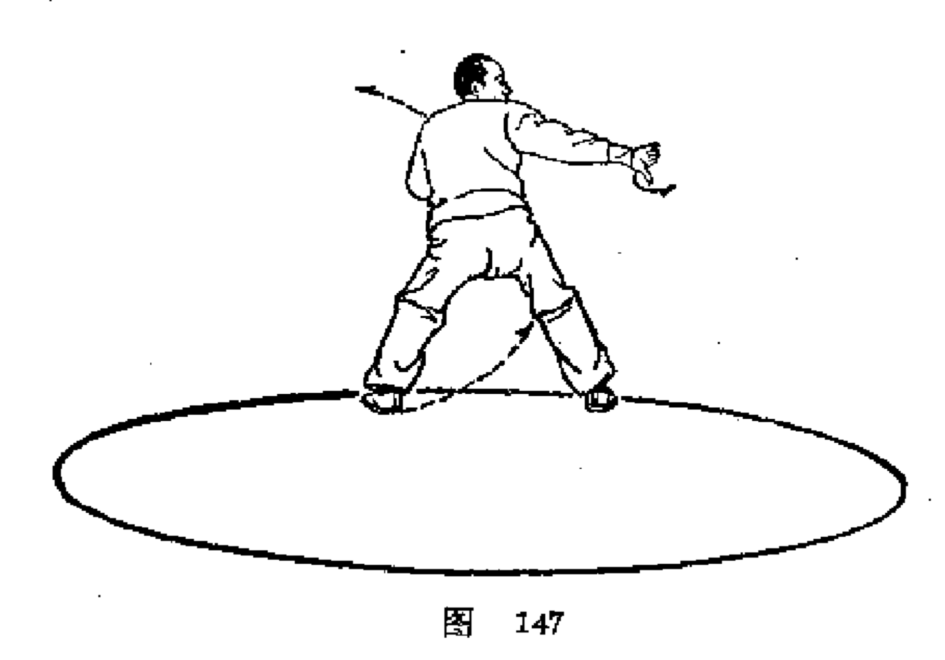


图　147

2.右腿伸直站立，左腿屈膝在身前提起，脚尖下垂；上身稍向左轉；左掌指随之向身前屈肘指出，手心向上；右掌同时臂內旋，直腕使掌心反向上；眼看左掌指。（图148）

要点：右腿微屈，站立要稳；左臂屈成九十度角，左掌指高与眉齐。

七、猛虎出柙（左）

左足从身后向东落步，上身随之从左向右轉，面向东方，右足即向左足前迈进一步，两腿屈膝，上身后坐；两掌

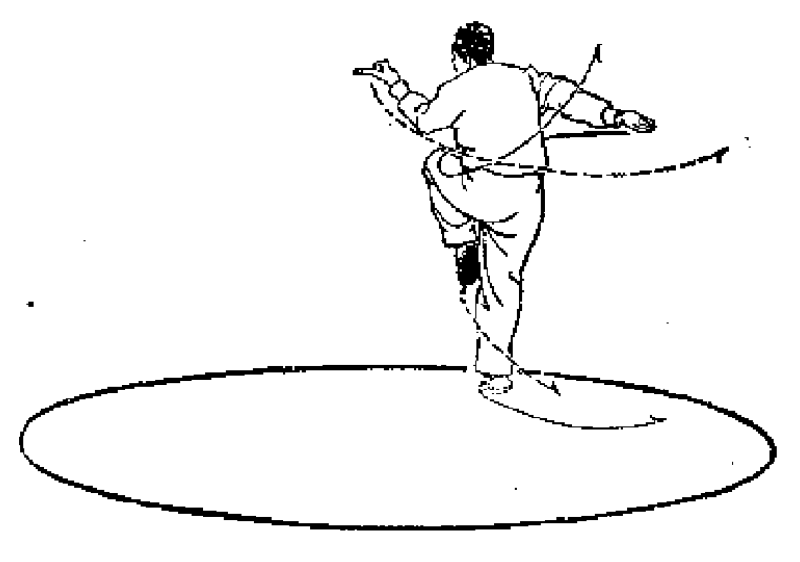


图 148

在轉身时屈肘收于腹部，在右足上步时右掌向上屈肘穿出，成螺旋掌，小指外側对向面部，左掌同时向身前推出，成豎掌；眼看左掌。（图149）

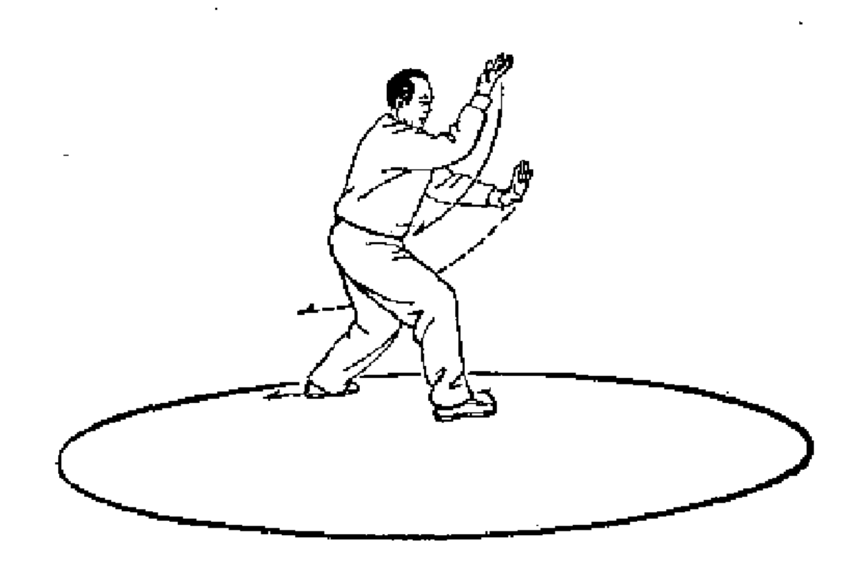


图 149

要点：与第二掌第五动猛虎出柙同。

八、錦鷄撒膀（左）

右掌从上由胸前屈肘下沉，叉于右腰侧，拇指在后，其余四指在前；左足同时向西北方伸出，左腿伸直；右足尖同时里扣，右腿屈膝下蹲；左掌随之顺着左腿反臂伸出，掌心反向上；头随着左掌向左扭轉，上身前俯，眼看左掌。（图150）

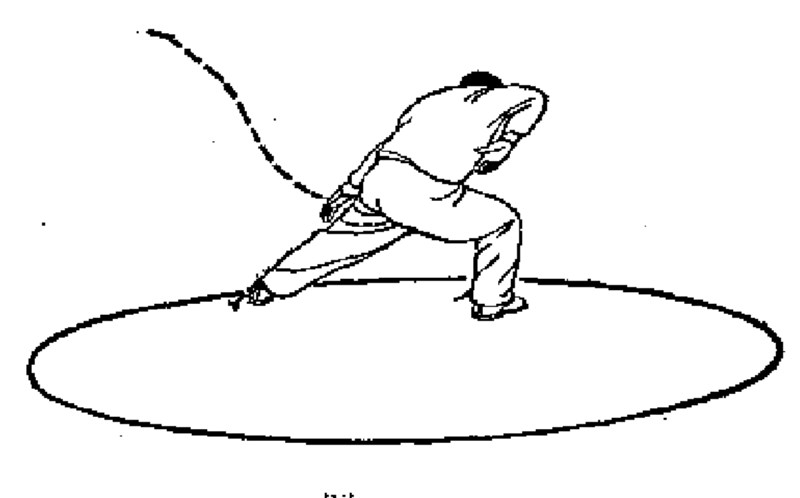


图 150

要点：与第二掌第六动錦鸡擻膀同。

九、移花接木（左）

左足尖外展，上身直起，右腿伸直，右足随之进半步；左掌臂外旋使掌心向上，由下向上托起，成仰掌，肘微屈；眼看左掌。（图151）

要点：与第二掌第七动移花接木同。

十、脑后摘盔（右）

1.右足向左足前方上步，足尖里扣，成倒八字步；身体同时左轉；右掌臂外旋使掌心向上，从右腰侧由左臂下面向左穿出；左掌位置不变，两臂上下交迭；眼看右掌。（图152）

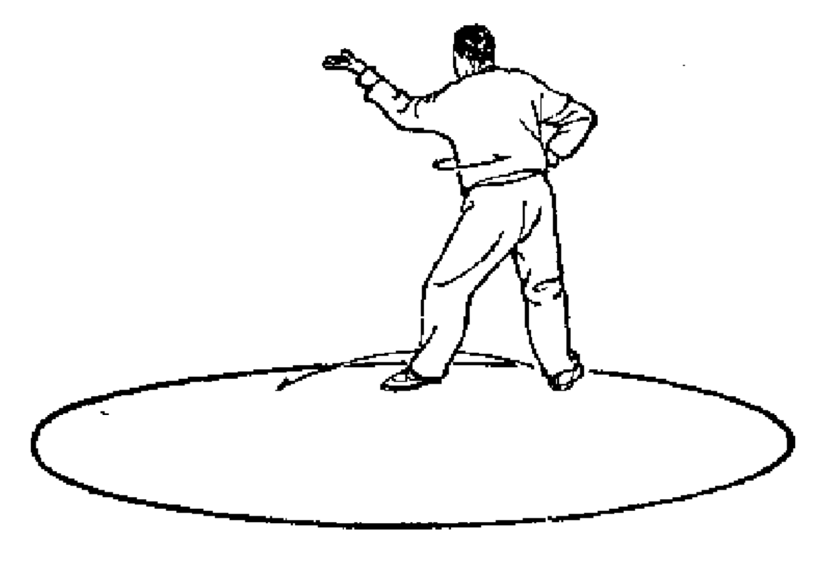


图 151

2.两足不动，右掌从左臂下面向右、向上斜摆上举，掌心仍向上；上身随着右轉；左掌順势屈肘置于右肘里側；眼看右掌。（图153）



图 152

3.上动不停，右肘从右上方屈肘向脑后移轉，至脑后时，向头頂上方托起；左掌从右肘里側落至腹前，仍为仰掌；两眼向前平視。（图154）

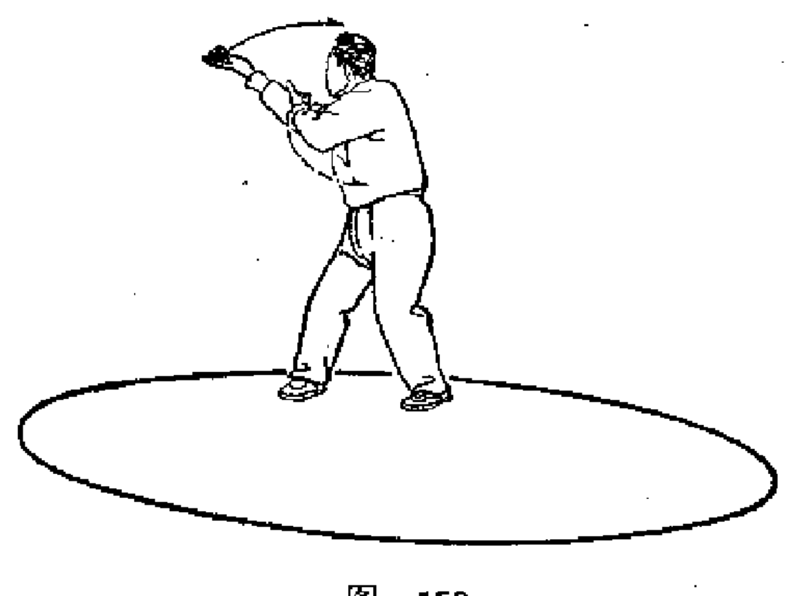


图 153

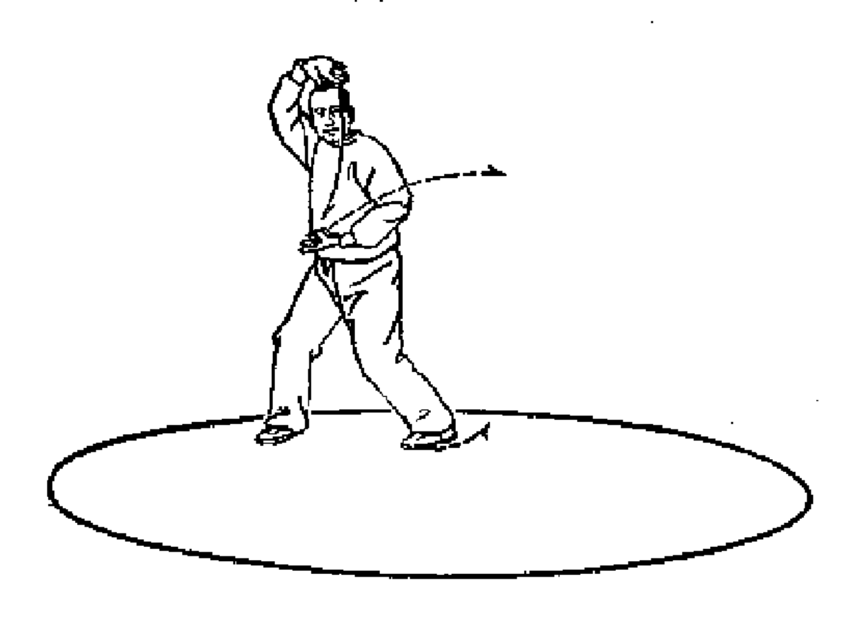


图 154

要点：与第二掌第八动脑后摘盔同。

十一、怀中抱月（左）

右掌从身前落下，置于右腰前，拇指向后，成俯掌；左足向左伸出，上身随之左转；左掌同时屈肘向左掤出，拇指外侧向上，掌心向里，作抱腰式；眼看左掌。（图155）

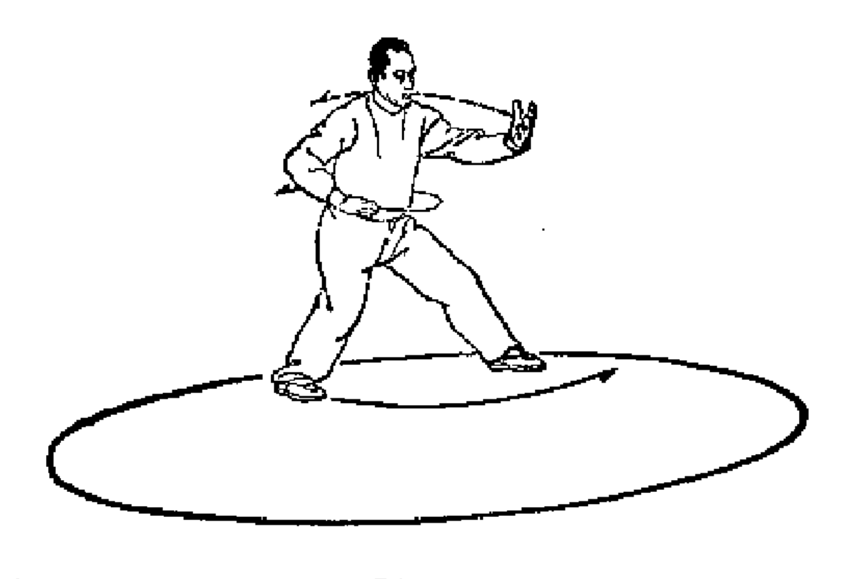


图 155

要点：与第二掌第九动怀中抱月同。

十二、叶底藏花（左）

右足向左足前方迈进一步，足尖里扣；两腿微屈；上身左转朝向北方；左掌同时臂内旋使拇指外侧向下；屈肘向左平带；右掌随之臂外旋使掌心向上，向左腋下穿出。(图156)

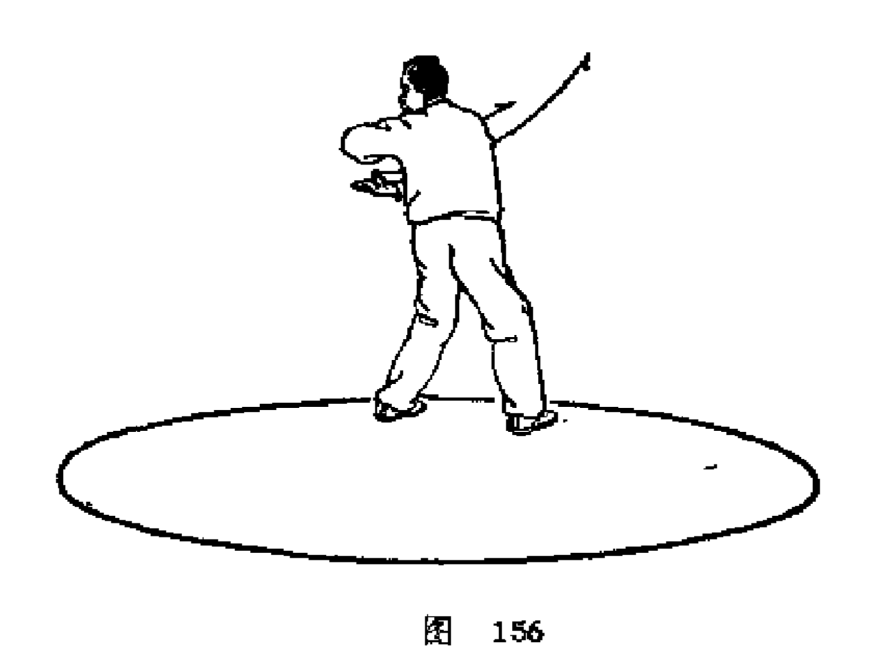


图 156

要点：与第一掌第三动叶底藏花同，唯方向相反。

十三、鸿雁出群（右）

1.两足原地不动，上身右轉；右掌从左肘下面向身体右上方（圓圈东南方）移轉上举，与头平齐；左掌同时臂外旋，随右掌轉动，置于右肘里侧；两掌成仰掌，眼看右掌。（图157）

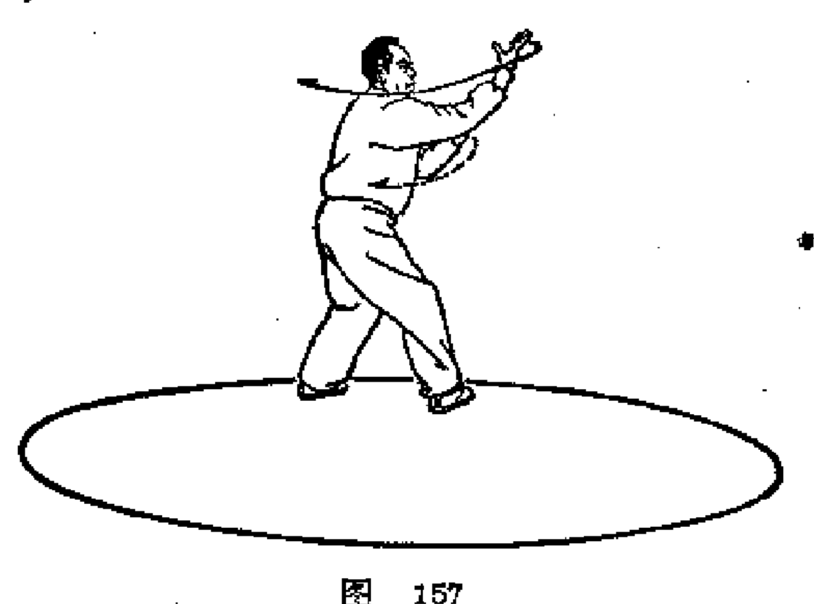


图 157

2.上动不停，右掌臂内旋，向身体右方轉动，成竖掌；左掌随着臂内旋，屈肘向右肋側下按，掌心向下；上身继續向右轉动；头随着右掌向右方扭轉，眼看右掌。（图158）

3.右足尖外展，左足上步，开始从北向东、向南、向西、向北沿圓圈行走一周。走到北方原起点如图158时再换接下一式。

要点：与第一掌第四动鸿雁出群同，唯方向相反。

十四、紫燕抛翦（左）

左足向右足前（东方）迈进一步，两足成倒八字步；右掌同时臂外旋使拇指外側向上，从左臂上面向左側推出，掌



图 158

心向外；左掌伸于右臂下面，小指外侧斜向上；两掌上下交迭，头向左转，眼看右掌。（图159）

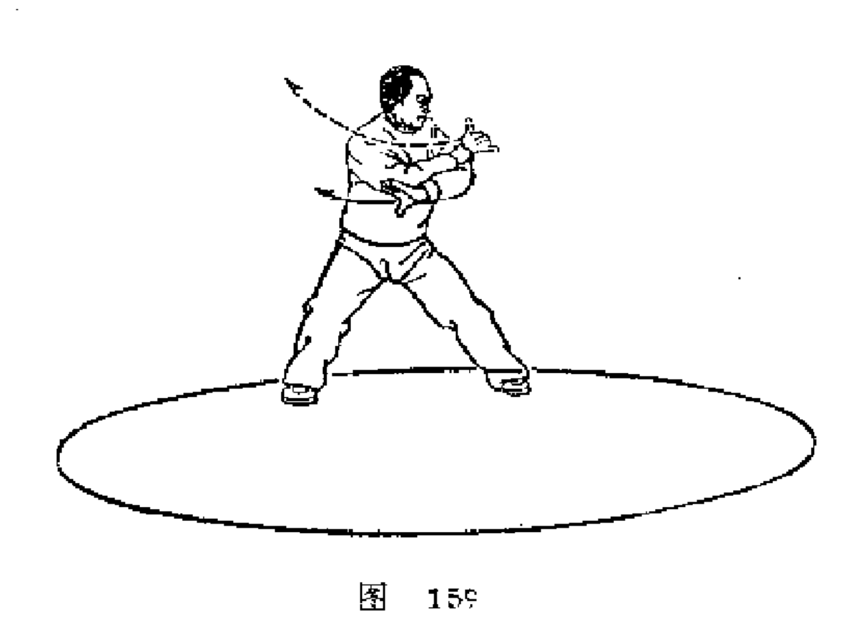


图 159

要点：与第一掌第五动紫燕抛翦同。唯方向相反。

十五、犀牛望月（右）

右足向右移动半步，上身稍向右转；右掌同时屈肘向右

侧上方横架上举，拇指外侧向下，掌心向外；左掌同时臂外旋使掌心向右，掌指向下，屈肘向右推出；眼看右掌。（图160）

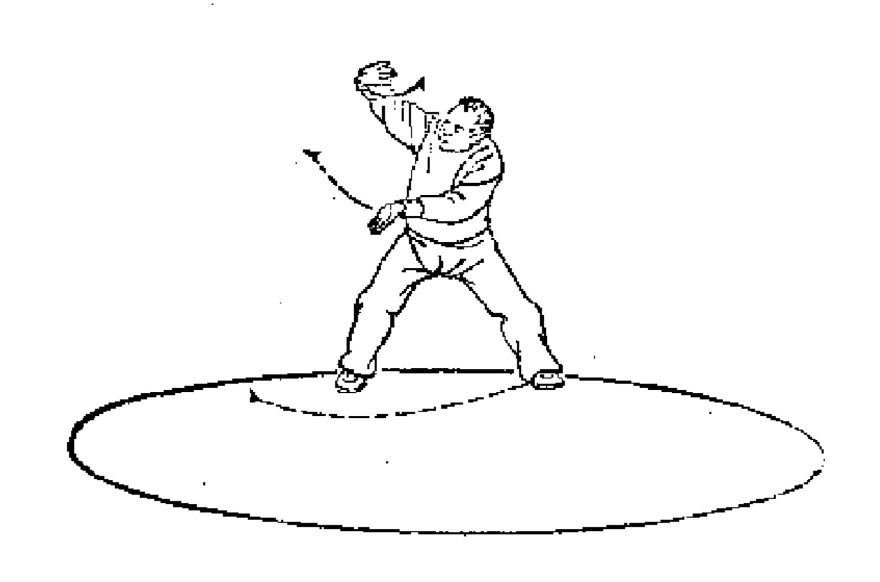


图 160

要点：与第六掌第四动犀牛望月同，唯方向相反。

十六、天王托塔（左）

左足向右足前迈进一步，上身后坐，左掌向前屈肘上托，右掌同时臂外旋，屈肘使掌心向上，成托掌；眼看左掌。（图 161）

要点：与第六掌第五动天王托塔同，唯方向相反。

十七、白蛇吐菌（右）

1.左足尖里扣，上身右轉，右足同时右移半步，两腿屈膝略蹲；左掌随之向上、向里、向下繞一小圈，臂內旋使拇指外侧向下，掌心向左；右掌落于右肩旁，食指、中指并攏，余三指捏牢，手心向上；眼看左掌。（图162）

2.左腿伸直站立，右腿屈膝在身前提起，脚尖下垂；上身

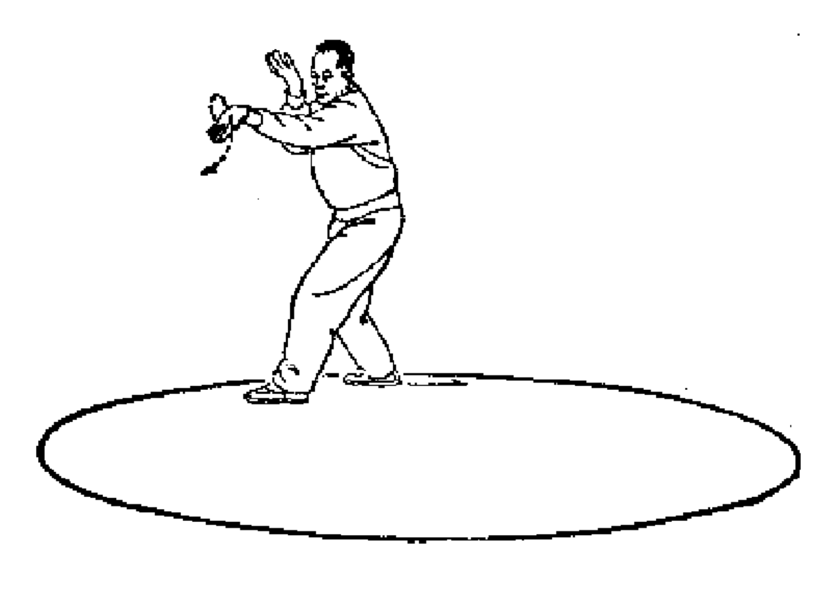


图 161

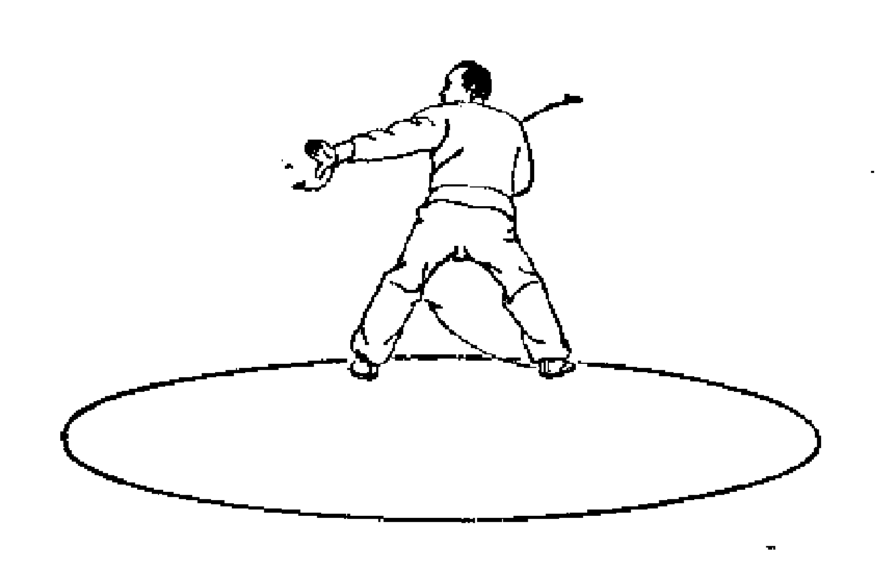


图 162

稍向右轉；右掌指随之向身前屈肘指出，手心向上；左掌同时臂内旋，直腕使掌心反向上，眼看右掌指。（图163）

要点：与第六掌第六动白蛇吐菡同，唯方向相反。

十八、猛虎出柙（右）

右足从身后向西落步，上身随之从右向后轉，面向西方，



图 163

左足即向右足前迈进一步，两腿屈膝，上身后坐；两掌在轉身时屈肘收于腹部，在左足上步时左掌向上屈肘穿出，成螺旋掌，小指外侧对向面部，右掌同时向身前推出，成竖掌；眼看右掌。（图164）

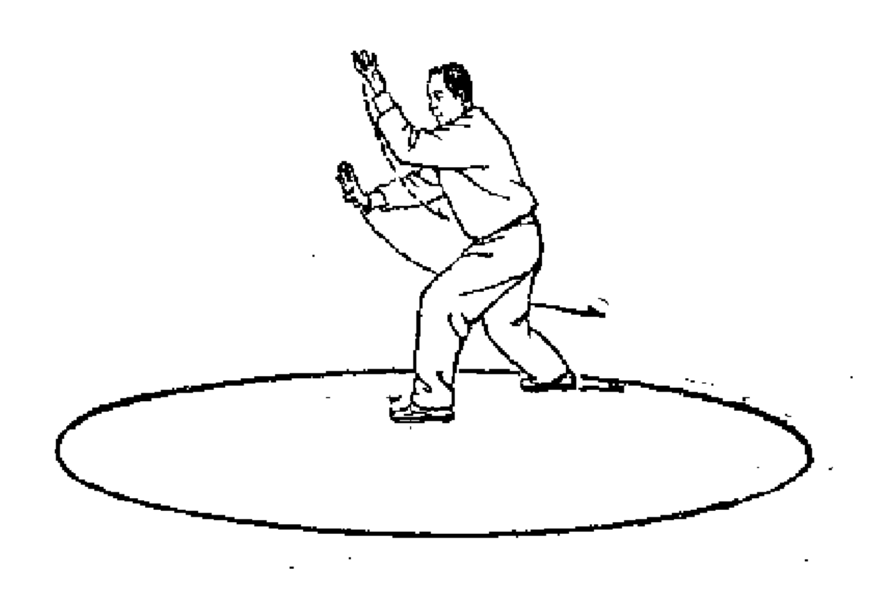


图 164

要点：与第二掌第五动猛虎出柙同，唯方向相反。

十九、鷂鷄撒膀（右）

左掌从上由胸前屈肘下沉，叉于左腰侧，拇指在后，其余四指在前；右足同时向东北方伸出，右腿伸直；左足尖同时里扣，左腿屈膝下蹲；右掌随之顺着右腿反臂伸出，掌心反向上；头随着右掌向右扭轉，上身前俯，眼看右掌。（图165）

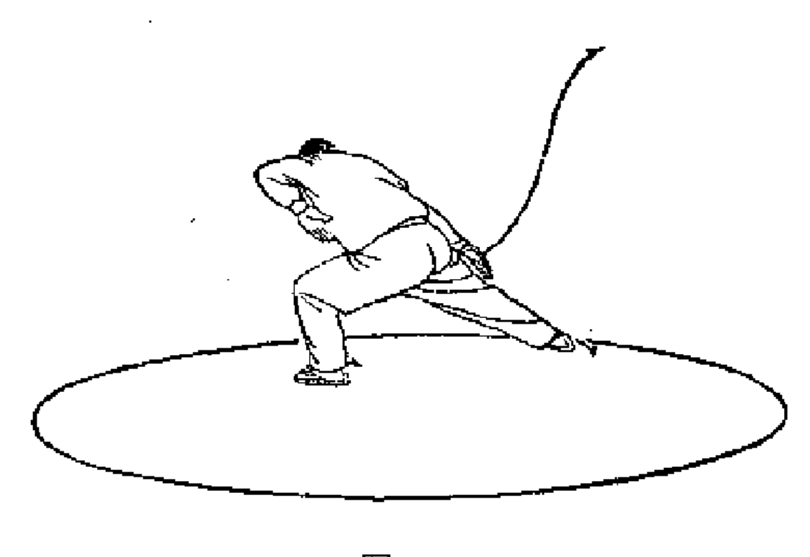


图 165

要点：与第二掌第六动鷂鷄撒膀同，唯方向相反。

二十、移花接木（右）

右足尖外展，上身直起，左腿伸直，左足随之进半步；右掌臂外旋使掌心向上，由下向上托起，成仰掌，肘微屈；眼看右掌。（图166）

要点：与第二掌第七动移花接木同，唯方向相反。

二十一、脑后摘盔（左）

1.左足向右足前方上步，足尖里扣，成倒八字步；身体同时右轉；左掌臂外旋使掌心向上，从左腰侧由右臂下面向

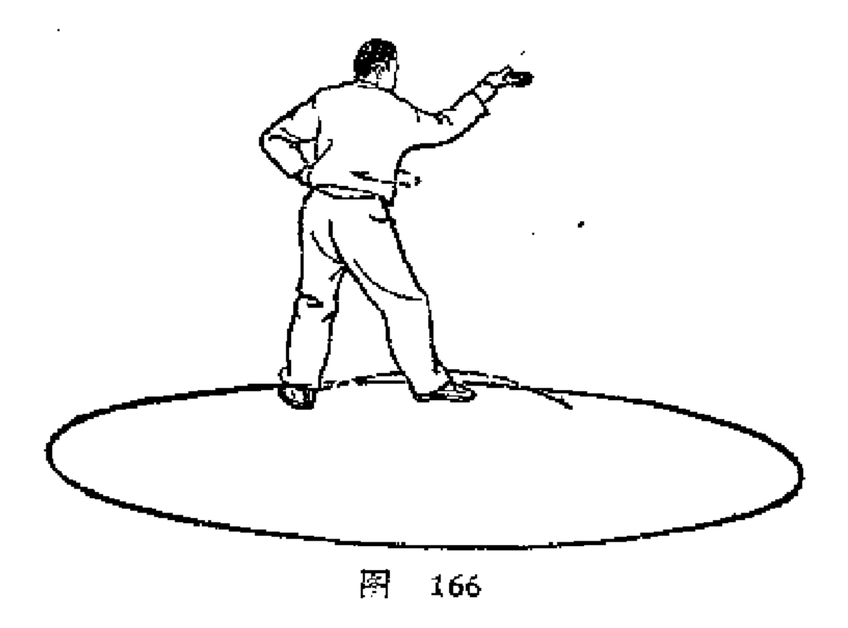


图 166

右穿出；右掌位置不变，两臂上下交迭；眼看左掌。(图167)

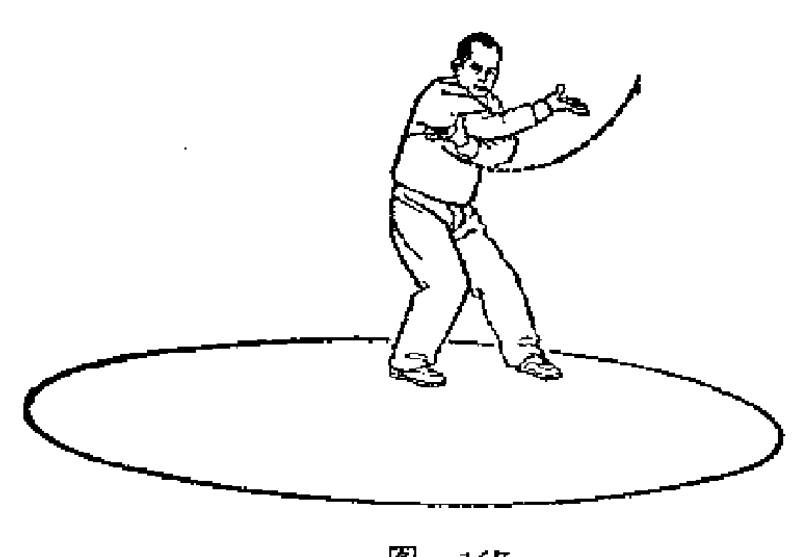


图 167

2.两足不动，左掌从右臂下面向左、向上斜摆上举，掌心仍向上；上身随着左转；右掌顺势屈肘置于左肘里侧；眼看左掌（图168）

3.上动不停，左掌从左上方屈肘向脑后移转，至脑后时，向头顶上方托起；右掌从左肘里侧落至腹前，仍为仰

掌；两眼向前平視。（图169）

要点：与第二掌第八动脑后摘盔同，唯方向相反。

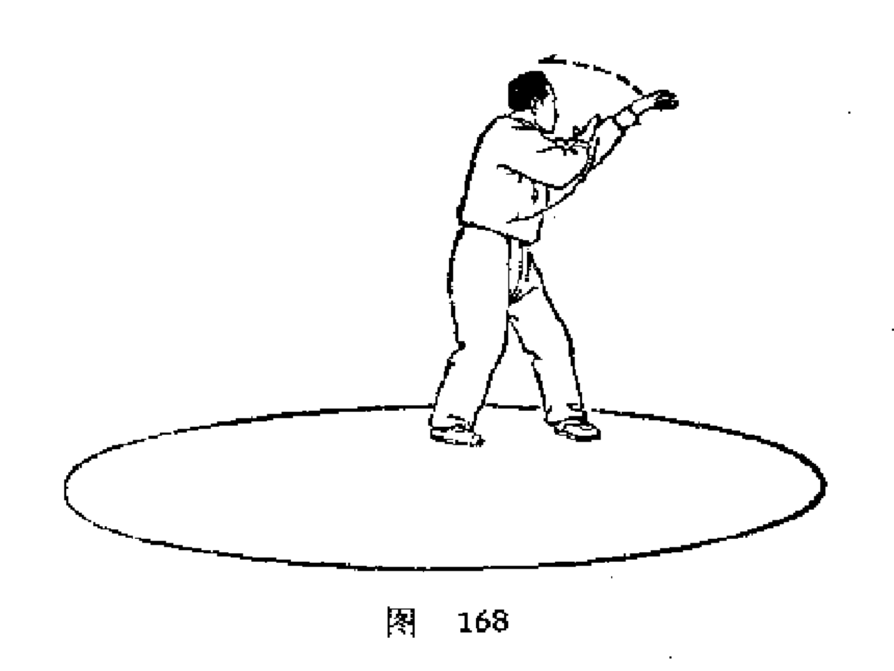


图 168

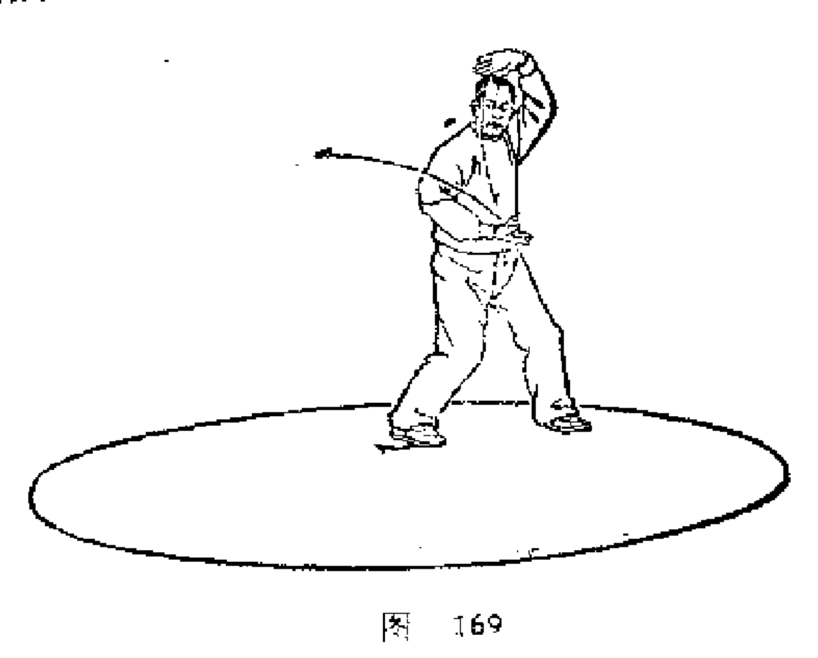


图 169

二十二、怀中抱月（右）

左掌从身前落下，置于左腰前，拇指向后，成俯掌；右足向右伸出，上身随之右轉；右掌同时屈肘向右擺出，拇指

外侧向上，掌心向里，作抱腰式；眼看右掌。（图170）

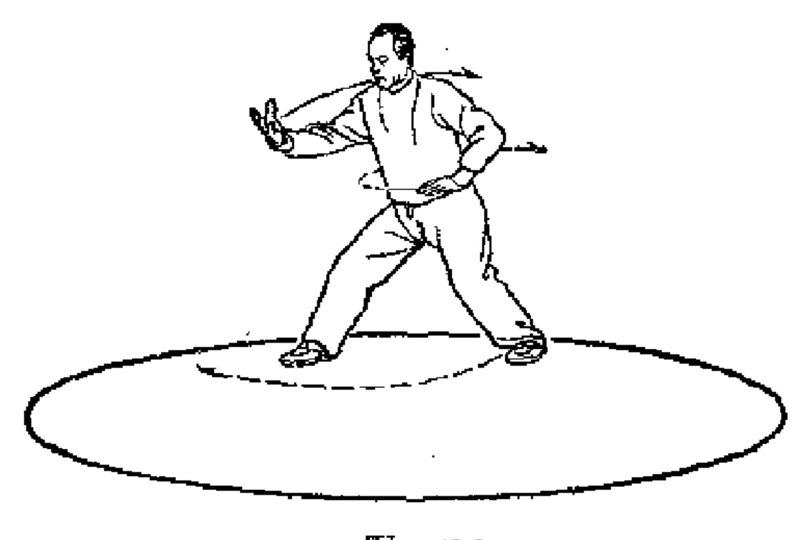


图 170

要点：与第二掌第九动怀中抱月同，唯方向相反。

第七掌

一、叶底藏花（右）

左足向右足前方迈进一步，足尖里扣；两腿微屈；上身右转朝向北方；右掌同时臂内旋使小指外侧向上，拇指外侧向下，屈肘环抱胸前；左掌随之向右腋下平穿，掌心向上，屈肘环抱。（图171）

要点：与第一掌第三动叶底藏花同。

二、狮子抱球（左）

1.左足尖外展，上身随之左转向西，左掌从右腋下向前、向左屈肘平摆，掌心向上，成托掌；右掌同时从右胸前下沉，随即向头部上方屈肘托起，掌心向上，成托掌；眼看左掌。（图172）

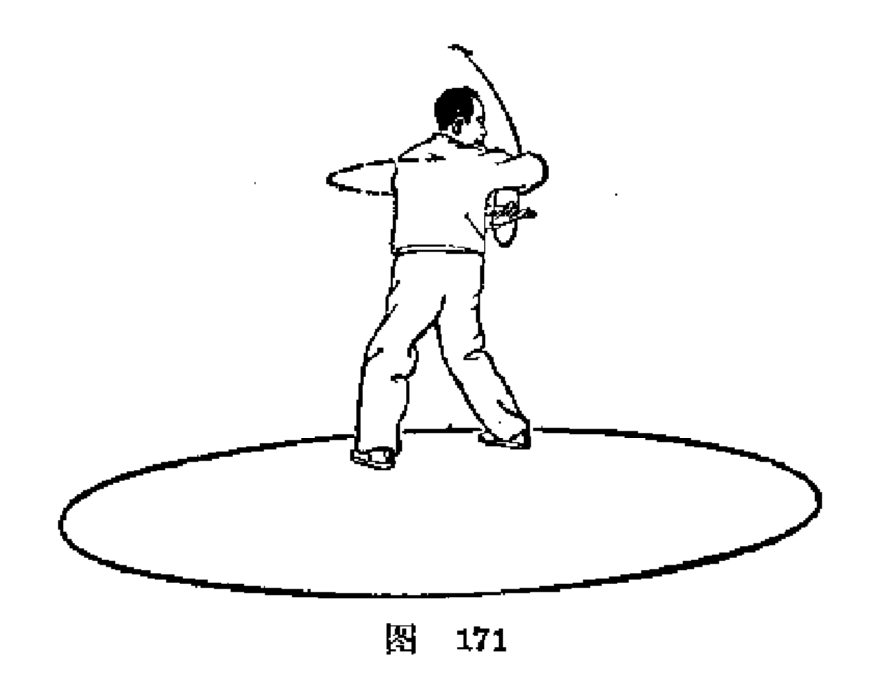


图 171

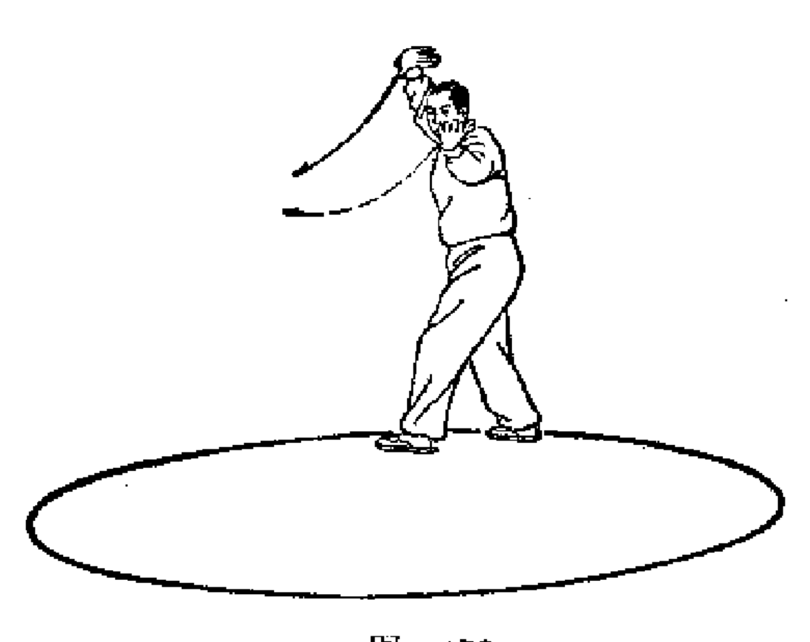


图 172

2.左足尖外展，右足上步，开始从北向西、向南、向东、向北沿圆圈行走一周。走到北方原起点如图172时，再换接下一式。

要点：右臂要屈成半圆，左掌稍过肩，两肩向下松沉，

涵胸拔背。

三、狮子滚球（右）

1.左掌臂内旋，向身前屈肘平摆，右掌同时从上向身前下降，掌心都向西北方；眼看右掌。（图173）

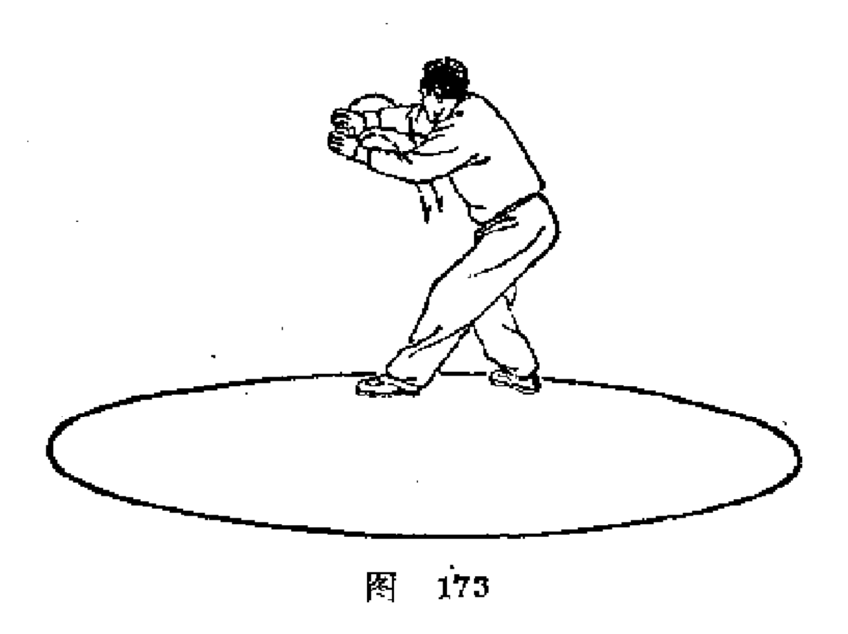


图 173

2.上动不停，两掌向右、向下、向腹前屈肘弧形摆动，至腹前时，两掌中指相对，掌心向下；眼向前平视。(图174)

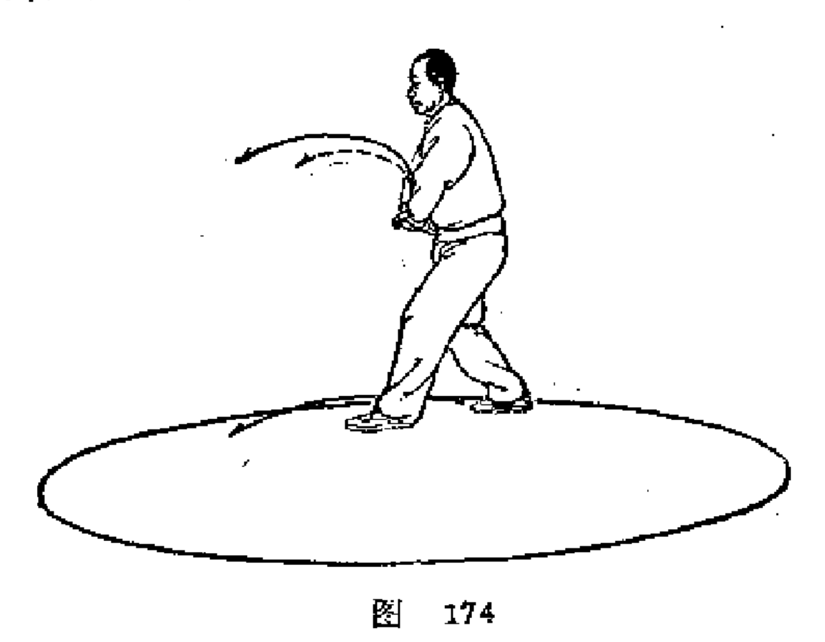


图 174

要点：两掌如按球状，头往上顶，两肩放松。

四、獅子扑球（右）

右足向左足前迈进一步，两腿屈膝，上身后坐；两掌同时从腹部屈肘提于胸部，至胸部时，两掌向上，向前按掌扑出，掌心向下，成俯掌；右掌与右足上下相对，与胸平齐；左掌在右肘里侧，微低于右掌；两臂部微屈；眼看右掌。（图175）

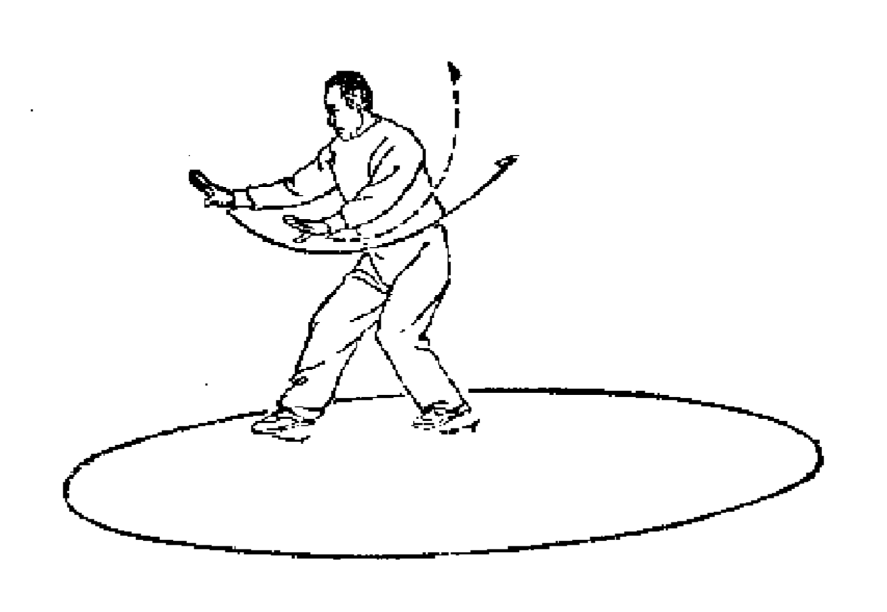


图 175

要点：松肩沉肘，涵胸拔背。

五、獅子张嘴（右）

上身左轉向东，左足随之前进半步，右足跟进半步，左腿膝微屈，右腿伸直；两掌在轉身时，屈肘收于腹部；在轉身后左掌臂外旋，屈肘上举，小指外侧向里，掌指向上；右掌同时向前屈肘平伸托出，掌心向上，掌指向前下方；眼看右掌。（图176）

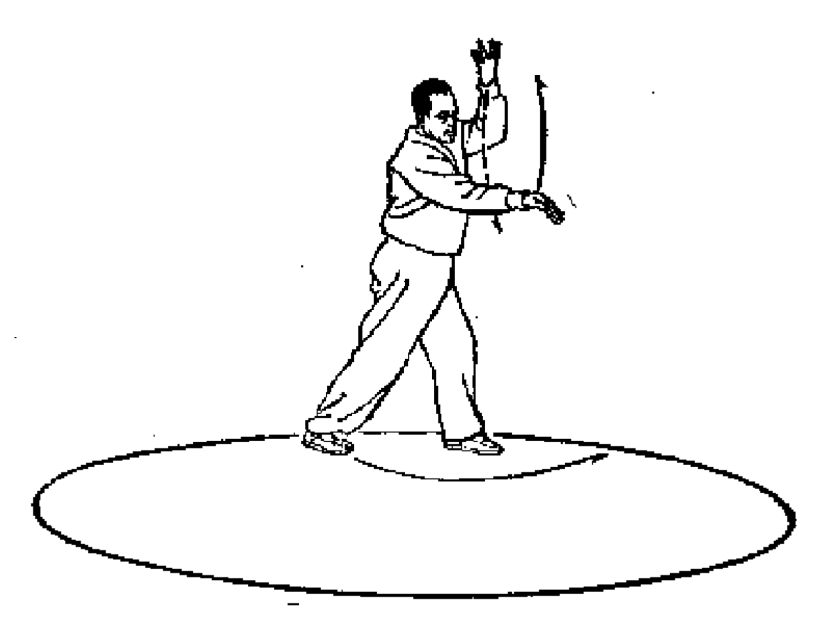


图 176

要点：松肩沉肘，着力在右掌；左小臂上举垂直，左掌稍高过头；右臂微屈，右掌与胸平齐。

六、狮子翻身（右）

1.右足向左足前迈进一步，足尖里扣；上身随之左转，对向东北；右掌同时向正东前方屈肘托起，掌心向上，掌指向前；左掌随之从上落于右肘下方，拇指外侧向下，掌心向前；眼看右掌。（图177）

2.上动不停，上身左转对向西北；右掌屈肘在头部上方向后、向左平绕，停于左额上方，掌心仍向上；左掌随之向下、向身后绕行，至身后时，掌心向后，掌指向右；眼看左前方。（图178）

要点：在第一动时，右臂屈成九十度角，小臂要垂直，右掌微高过头；左臂屈成半圆，环护身前；上身重量大部坐落在左腿。在第二动时，两臂均屈，上身重量大部移坐于右

腿。

七、獅子抱球（右）

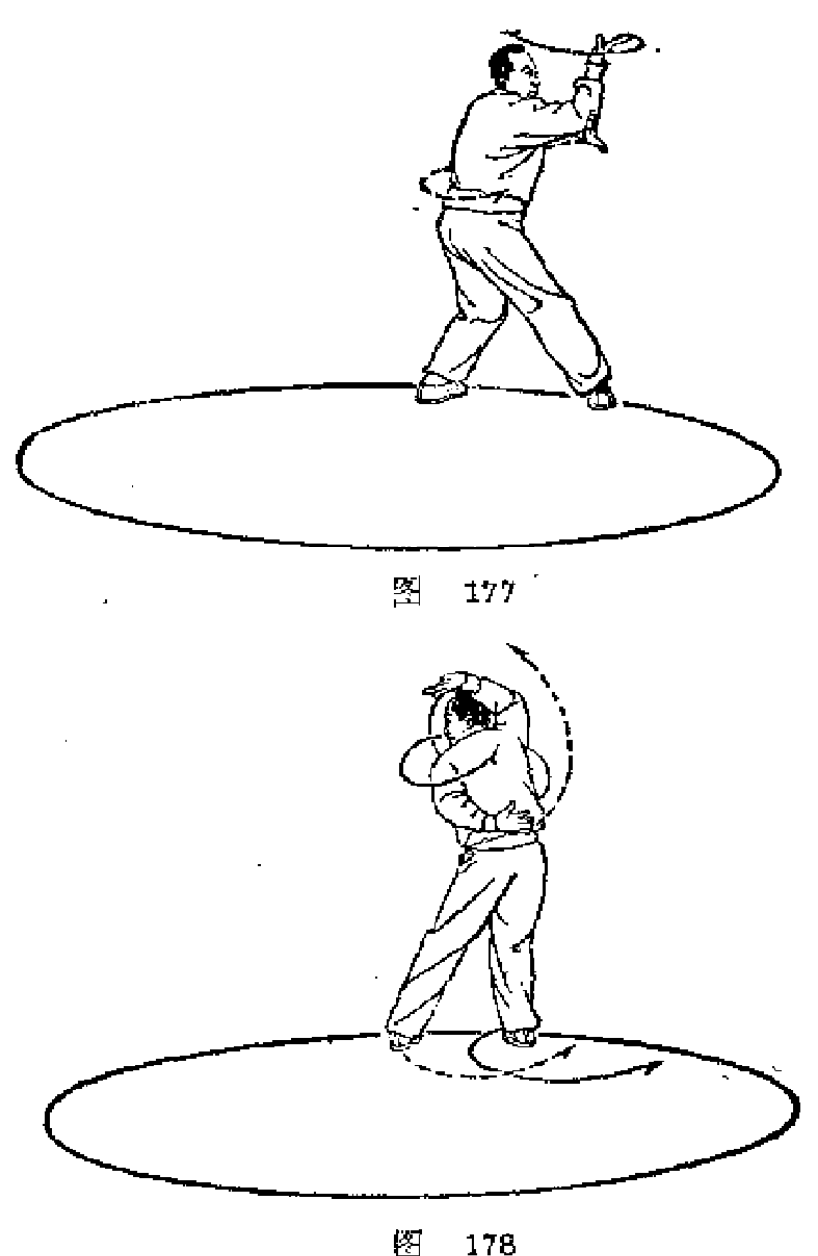


图 177

图 178

1.左足从身后向右偷步，身体同时从左向后、向东轉，右步随之进前一步，两腿微屈，上身后坐；右掌在轉身的同时从上向下、向右腰側、向后反臂伸出，随即臂外旋使掌心向上，从后向右屈肘平摆，成托掌；左掌則在轉身后由身后

从左向头部上方屈肘托起，成托掌；眼看右掌。（图179）

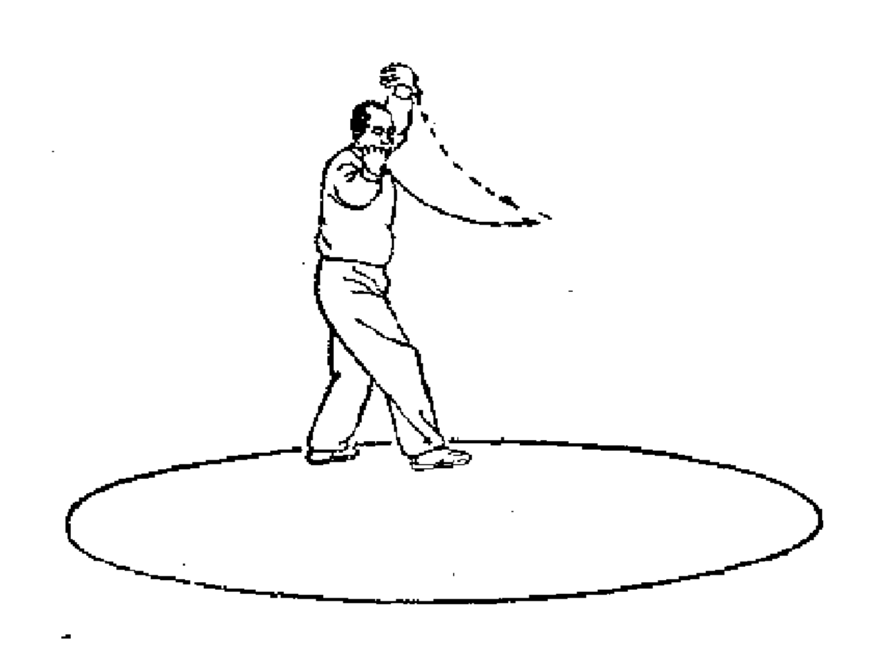


图 179

2.右足尖外展，左足上步，开始从北向东、向南、向西、向北沿圆圈行走一周。走到北方原起点如图179时，再换接下一式。

要点：与第七掌第二动狮子抱球同，唯方向相反。

八、狮子滚球（左）

1.右掌臂内旋，向身前屈肘平摆，左掌同时从上向身前下降，两掌都向东北方；眼看左掌。（图180）

2.上动不停，两掌向左、向下、向腹前屈肘弧形摆动，至腹前时，两掌中指相对，掌心向下；眼向前平视。（图181）

要点：与第七掌第三动狮子滚球同，唯方向相反。

九、狮子扑球（左）

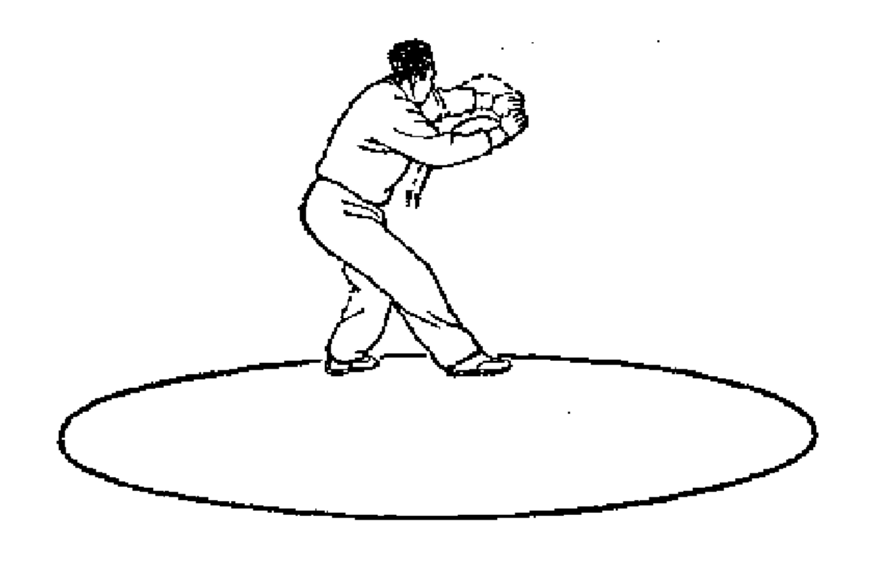


图 180

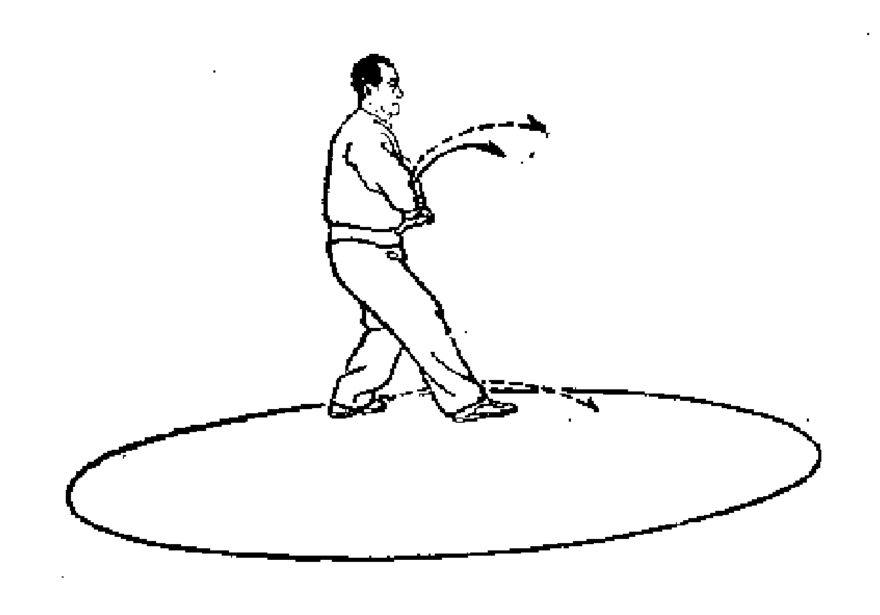


图 181

左足向右足前迈进一步，两腿屈膝，上身后坐；两掌同时从腹部屈肘提于胸部，至胸部时，两掌向上、向前按掌扑出，掌心向下，成俯掌；左掌与左足上下相对，与胸平齐；

右掌在左肘里侧，微低于左掌；两臂都微屈；眼看左掌。（图182）

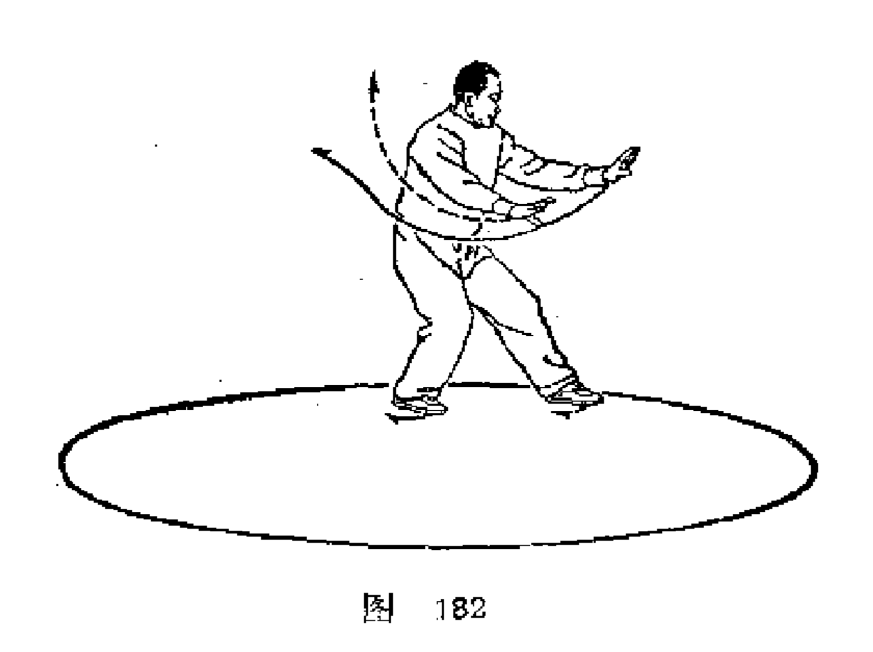


图 182

要点：与第七掌第四动狮子扑球同，唯方向相反。

十、狮子张嘴（左）

上身右转向西，右足随之前进半步，左足跟进半步，右腿膝微屈，左腿伸直；两掌在转身时，屈肘收于腹部；在转身后，右掌臂外旋，屈肘上举，小指外侧向里，掌指向上；左掌同时向前屈肘平伸托出，掌心向上，掌指向前下方；眼看左掌。（图183）

要点：与第七掌第五动狮子张嘴同，唯方向相反。

十一、狮子反身（左）

1.左足向右足前迈进一步，足尖里扣；上身随之右转，对向西北；左掌同时向正西前方屈肘托起，掌心向上，掌指向前；右掌随之从上落于左肘下方，拇指外侧向下，掌心向前；眼看左掌。（图184）

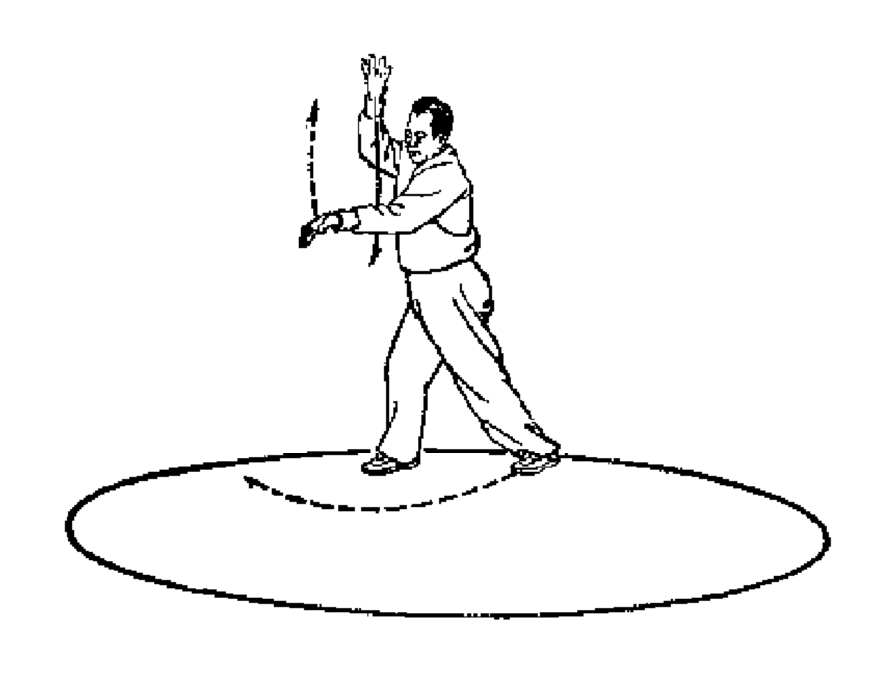


图 183

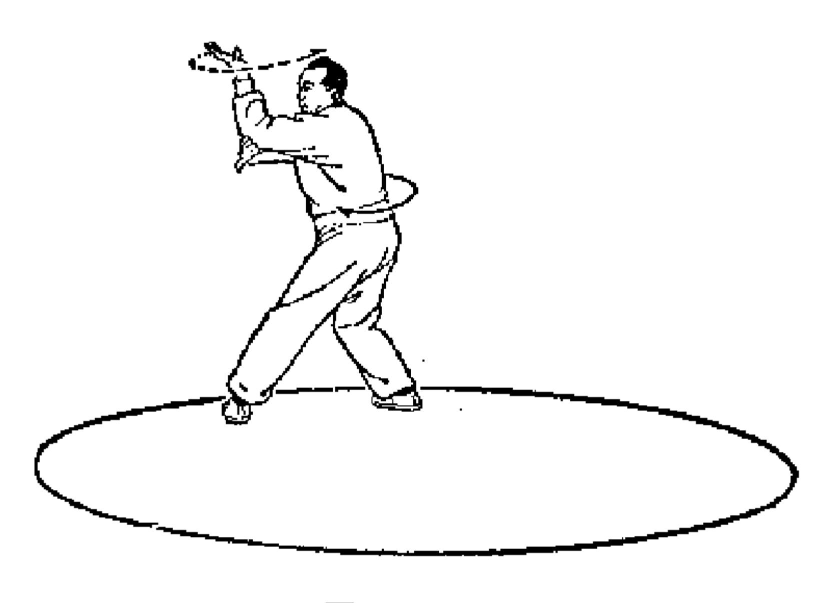


图 184

2.上动不停，上身右转对向东北；左掌屈肘在头部上方向后、向右平绕，停于右额上方，掌心仍向上；右掌随之向下、向身后绕行，至身后时，掌心向后，掌指向左；眼看右

前方。（图185）

要点：与第七掌第六动狮子反身同，唯方向相反。

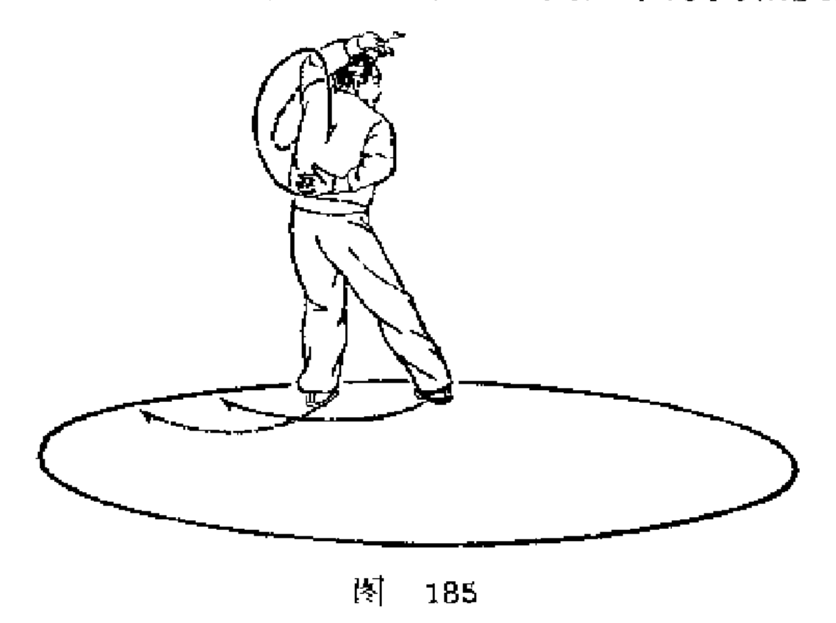


图 185

第 八 掌

一、天馬行空（左）

1.右足从身后向左偷步，身体同时从右向后、向西轉，左足随之前进一步，两腿微屈，上身后坐；左掌在轉身的同时从上向下、向左腰側、向后反臂伸出，随即臂外旋使掌心向上，从后向左、向上屈肘上举，小指外側向里，掌心向上；右掌则在轉身后由身后从右向上屈肘举起，随即由上从胸前屈肘下降，向左肘下方按掌，拇指外側向里，掌心向下；眼看左掌。（图186）

2.左足尖外展，右足上步，开始从北向西、向南、向东、向北沿圓圈行走一周。走到北方原起点如图 186 时，再換接下一式。

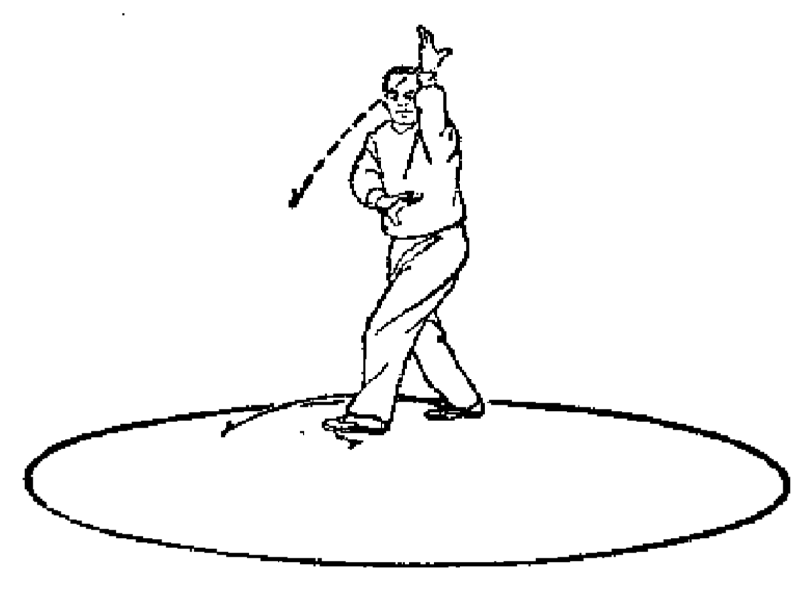


图 186

要点：腰要向左撑轉，两肩松沉。

二、馬上开弓（左）

1.左足尖外展，右足跨进一步，两腿屈膝略蹲成馬步；左掌同时从上向右推出，掌指向上，掌心向右；两臂在胸前上下交迭，眼看左掌。（图187）

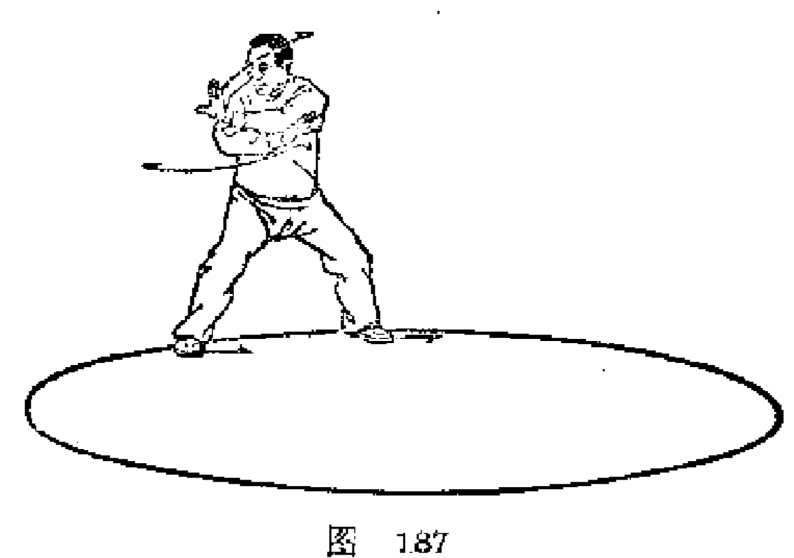


图 187

2.左足向左移动半步，右足跟进半步，仍为馬步；右掌同时向身体右方平伸劁出，仍为俯掌，肘稍屈；左掌則經面部，向头部上方屈肘架起，掌心向前，拇指外側向下；眼看右掌。（图188）

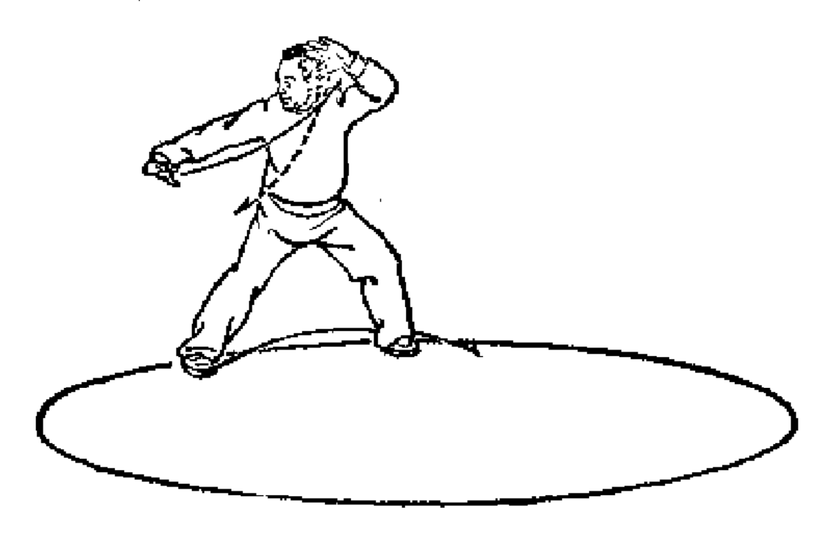


图 188

要点：两掌的动作必須和两足的动作协調一致，右掌劁伸与胁平齐，左掌上架稍高过头，身体重心坐落在两腿之間。

三、金蛇盘柳（左）

右足从身后向左偷步；两腿交叉屈膝踏蹲；左掌同时由头部上方向右下方直臂伸出，掌心向右，掌指向下；右掌随之从右向左上方屈肘挑起，停于左耳旁，掌心向左，掌指向上；眼向东南方下視。（图189）

要点：两腿前后靠攏，右肘下垂，左掌貼靠左腿，两肩松沉。

四、野馬闖槽（左）

左足向左移步，上身后坐，左掌同时向东南方直臂前

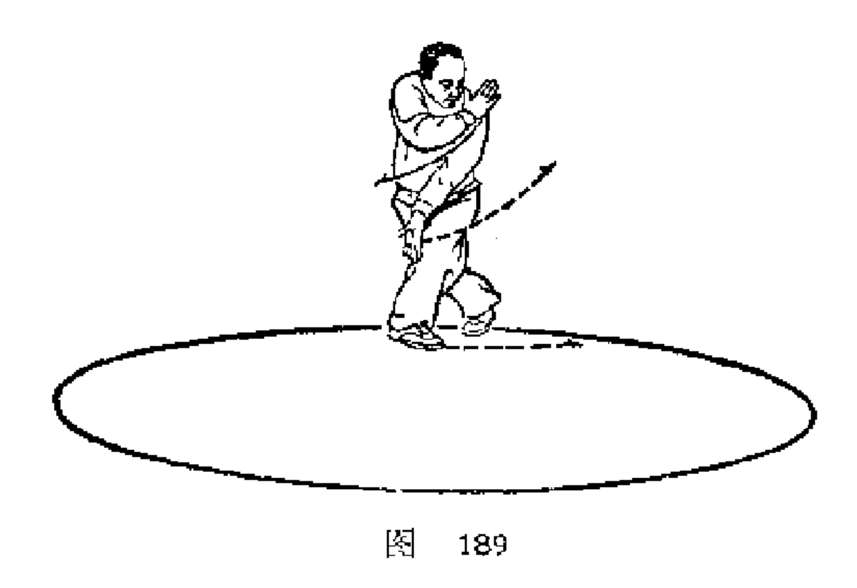


图 189

撩，拇指外侧向上；右掌同时从左耳旁落下，置于右腰侧，拇指在后，其余四指在前，成俯掌；眼看左掌。(图190)

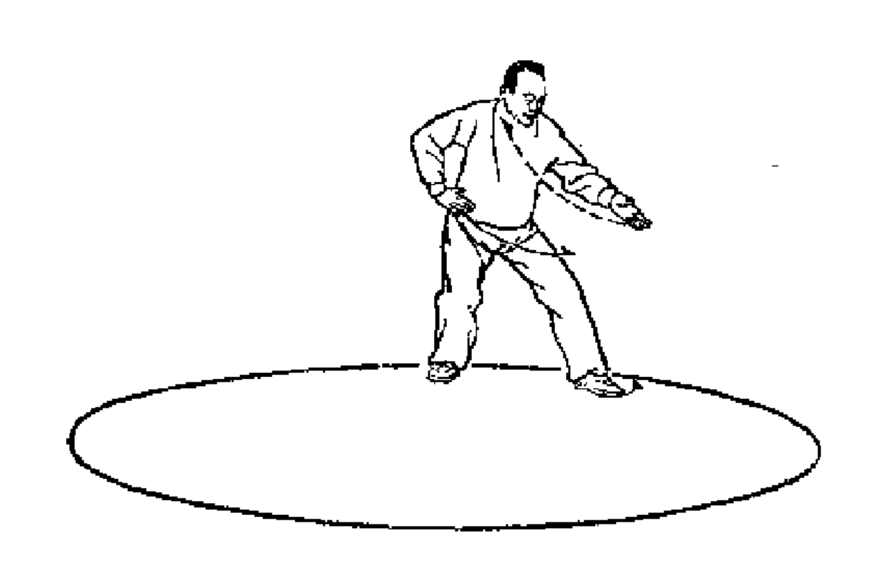


图 190

要点：头往上顶，松肩松胯，左掌与左足上下相对。

五、金蛇盘柳（右）

左足尖外展，上身随之左转向东，两腿交叉，屈膝略蹲；右掌同时向左下方直臂伸出，掌心向左，掌指向下；左掌随

之由前向右上方屈肘挑起，停于右耳旁，掌心向右，掌指向上；眼向东南方下视。（图191）

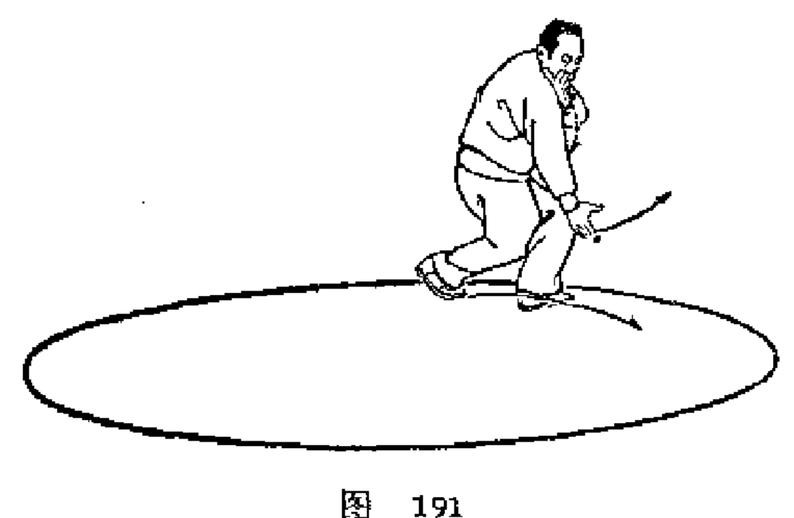


图 191

要点：与第八掌第三动金蛇盘柳同，唯方向相反。

六、野馬闖槽（右）

右足向东南方前进一步，上身后坐，右掌同时向东南方直臂前擦，拇指外侧向上；左掌同时从右耳旁落下，置于左腰侧，拇指在后，其余四指在前，成俯掌；眼看右掌。（图192）

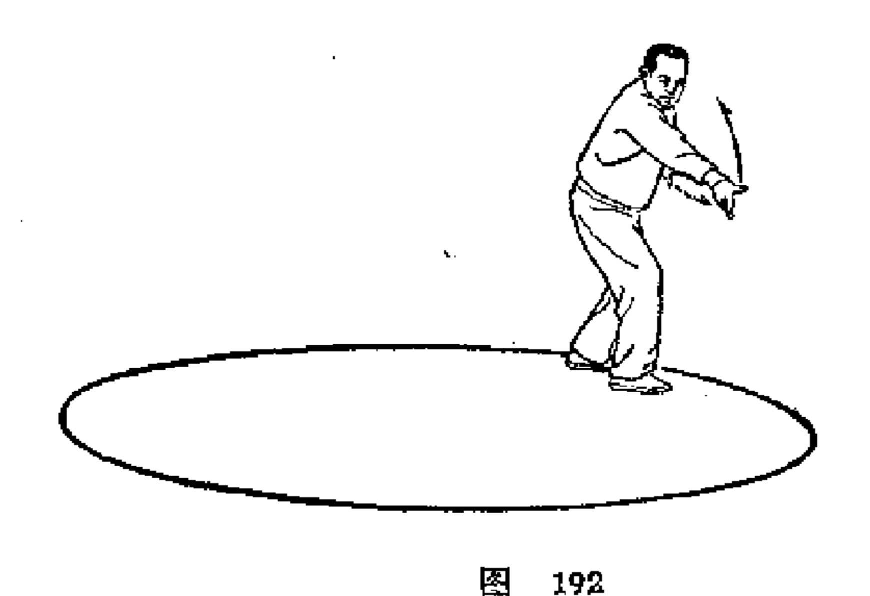


图 192

要点：与第八掌第四动野馬闖槽同，唯方向相反。

七、刘海戏蟾（左）

1.两足原地不动，左掌向右臂下面伸出，仍为俯掌；右掌臂內旋使掌心向下，向身前、身左屈肘平摆；眼向前平視。（图193）

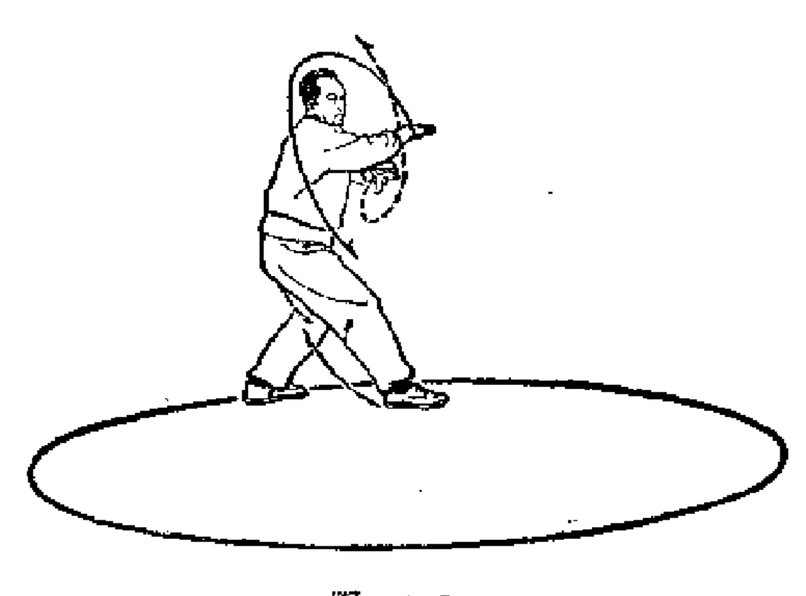


图 193

2.右腿屈膝在身前提起，足面绷平；左腿直立，膝微屈；右掌同时向左、向上、向右、向下直臂繞行，停于右小腿前方，掌心向前，掌指向下；左掌同时向下、向左、向上直臂繞行，至上方时屈肘横架于头頂，掌心向上，掌指向右；眼向前平視。（图194）

要点：两掌繞行必須协調，右腿尽量上提，左足站立要稳固。

八、大蟒反身（右）

右足向前落步，右腿屈膝，左腿蹬直，成右弓箭步；右掌同时向前平伸托出，掌心向前，掌指向下；左掌由头部上

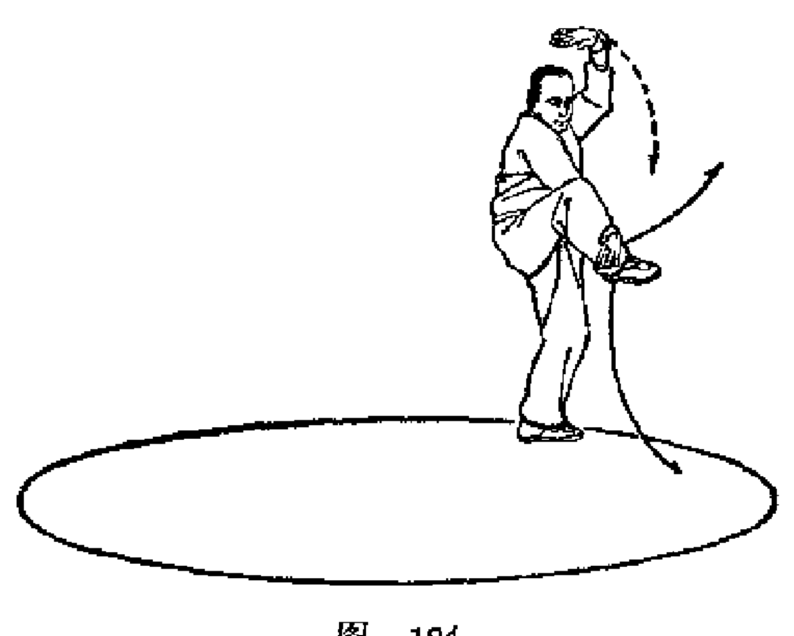


图 194

方屈肘落于右肘上面，掌心向前，掌指向右；身体微向前倾，眼看右掌。（图195）

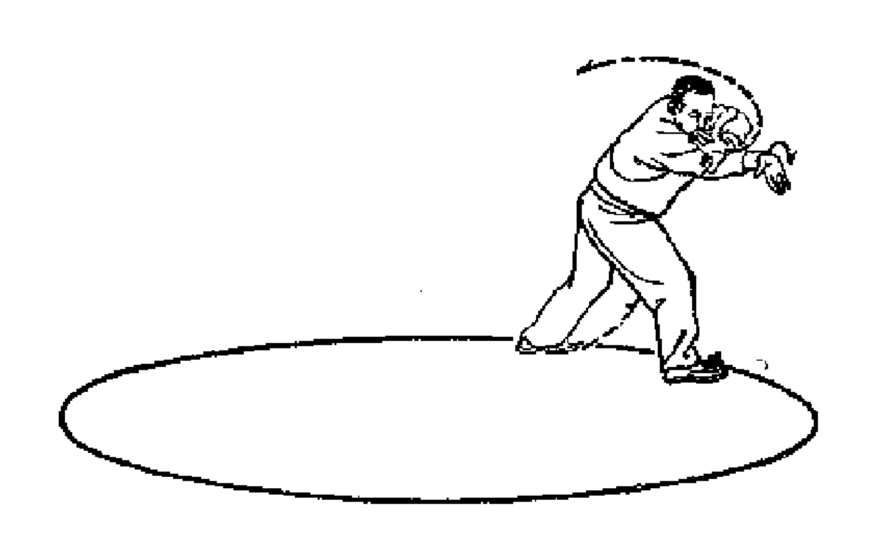


图 195

要点：两肩放松，全身重点在右腿。

九、黑熊探掌（左）

右足尖里扣，上身左转对向西北，左腿屈膝提起，足尖

下垂；右腿伸直站立，膝微屈；右掌同时臂内旋，反臂举于身后，掌心反向上；左掌随之屈肘上举，在头顶上方向后、向左、向前屈肘繞一小圈，平举身前，掌心向上，掌指向前；眼看左掌。（图196）

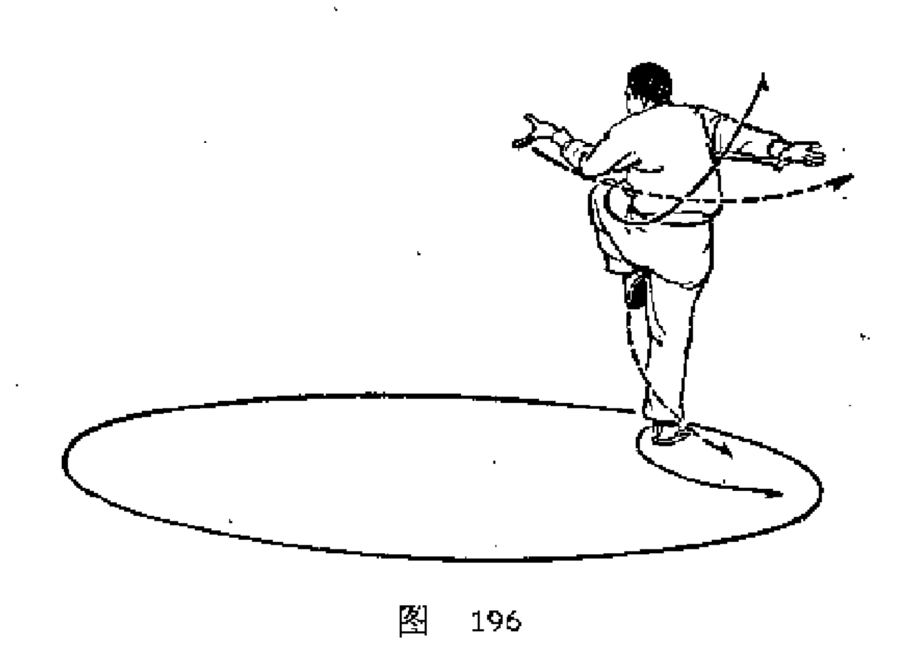


图 196

要点：站立要稳固，左掌高与眼平，两肩放松。

十、猛虎出柙（左）

左足向身后落步，上身随之从左向后轉，对向东南方，右足繼之前进一步，两腿屈膝，上身后坐；两掌在轉身时屈肘收于小腹前，掌心向上；在轉身后，右掌向上屈肘上举成螺旋掌，小指外側对向面部；左掌同时向身前推出，成竖掌；眼看左掌。（图197）

要点：与第二掌第五动猛虎出柙同。

十一、錦鷄撒膀（左）

右掌从上由胸前屈肘下沉，叉于右腰側，拇指向后，其余四指在前；左足同时向西北方伸出，左腿伸直；右足尖同

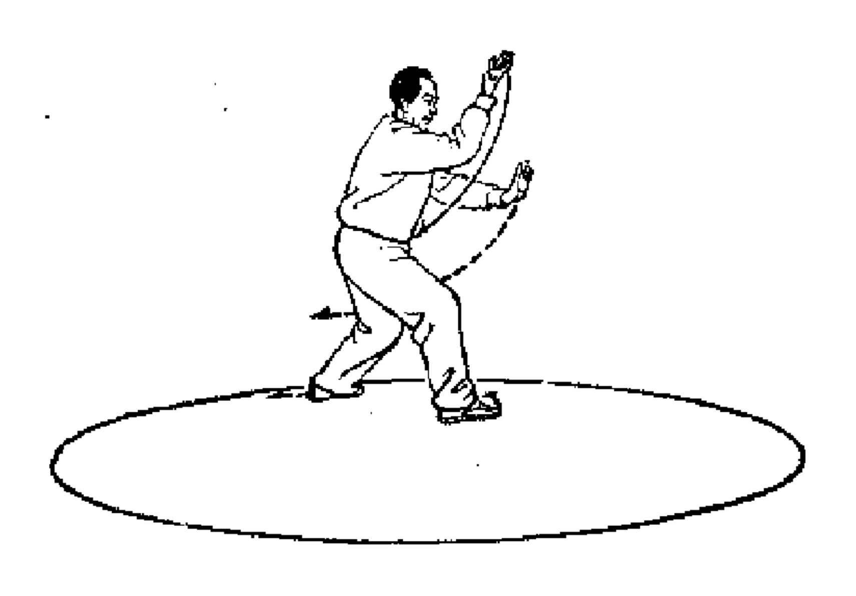


图 197

时里扣，右腿屈膝下蹲；左掌随之顺着左腿反臂伸出，掌心反向上；头随着左掌向左拧转，上身前俯，眼看左掌。（图198）

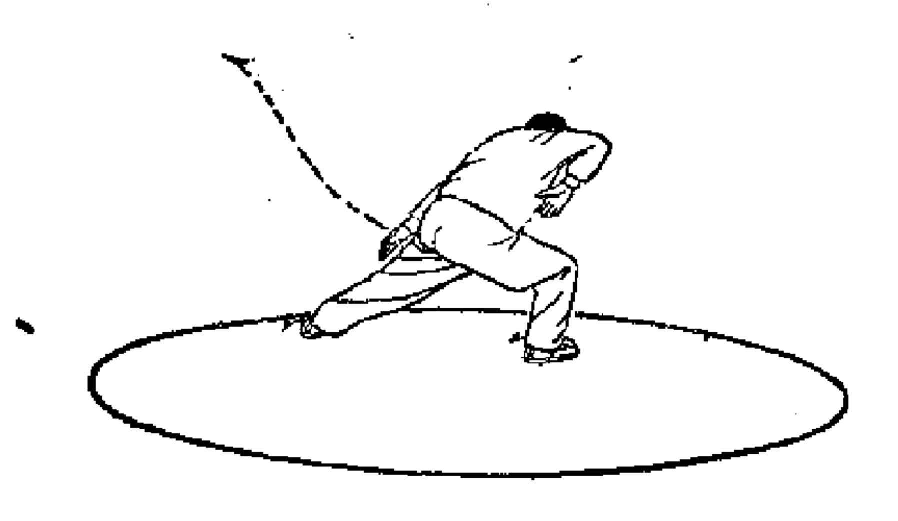


图 198

要点：与第二掌第六动錦鶏撒膀同。

十二、移花接木（左）

左足尖外展，上身直起，右腿伸直，右足随之进半步；左掌臂外旋使掌心向上，由下向上托起，成仰掌，肘微屈；眼看左掌。（图199）

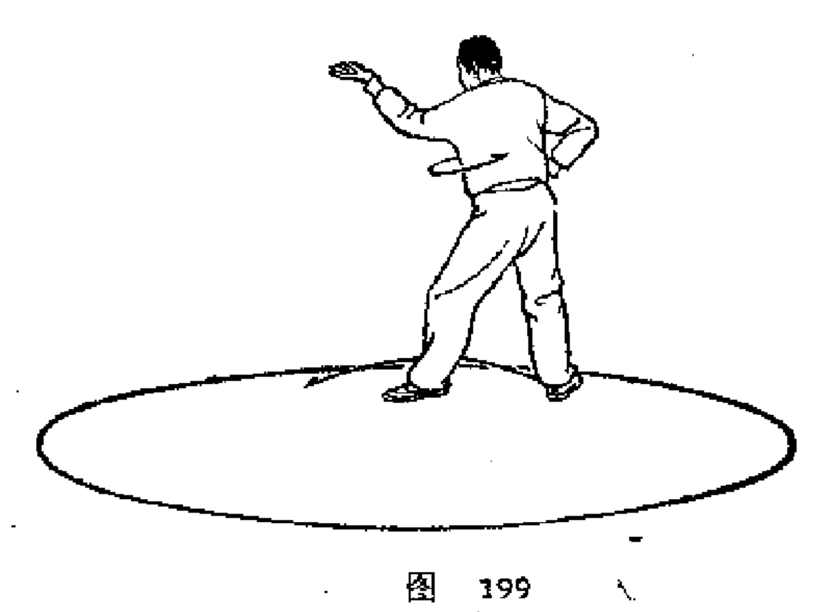


图 199

要点：与第二掌第七动移花接木同。

十三、脑后摘盔（右）

1.右足向左足前方上步，足尖里扣，成倒八字步；身体同时左轉；右掌臂外旋使掌心向上，从右腰侧由左臂下面向左穿出；左掌位置不变，两臂上下交迭；眼看右掌。（图200）

2.两足不动，右掌从左臂下面向右、向上斜摆上举，掌心仍向上；上身随着右轉；左掌顺势屈肘置于右肘里侧；眼看右掌。（图201）

3.上动不停，右掌从右上方屈肘向脑后移轉，至脑后时，向头顶上方托起；左掌从右肘里侧落至腹前，仍为仰掌；两眼平視。（图202）

要点：与第三掌第八动脑后摘盔同。

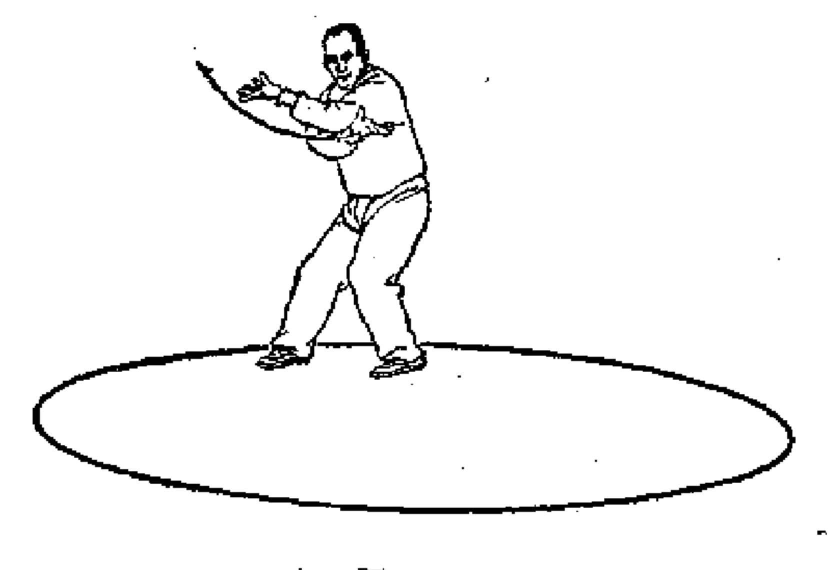


图 200

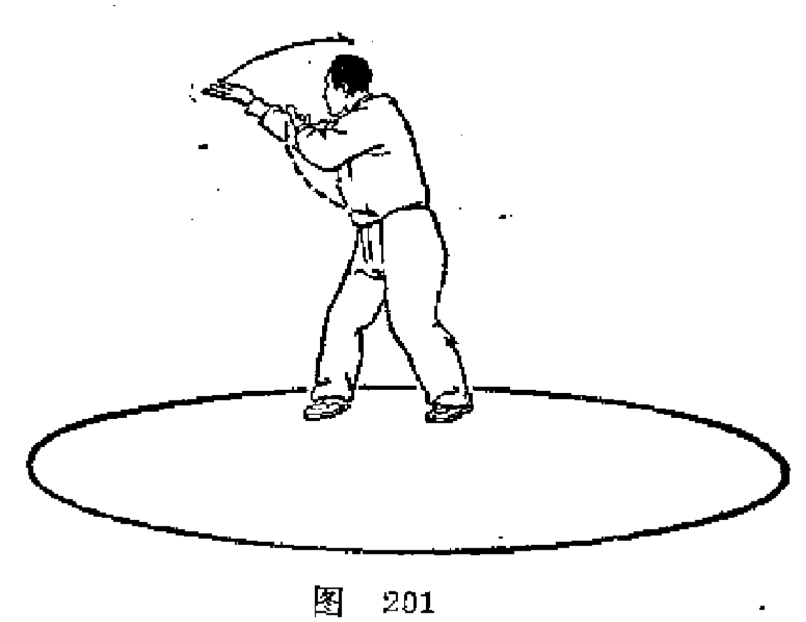


图 201

十四、怀中抱月（左）

右掌从身前落下，置于右腰前，拇指向后，成俯掌；左足向左伸出，上身随之左转；左掌同时屈肘向左掤出，拇指外侧向上，掌心向里，作抱腰式；眼看左掌。（图203）

要点：与第二掌第九动怀中抱月同。

十五、叶底藏花（左）

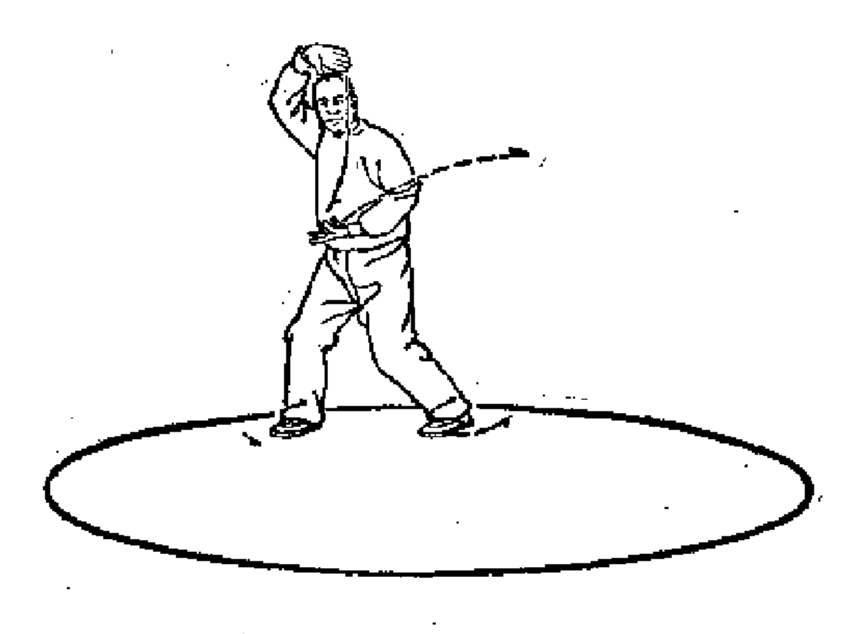


图 202

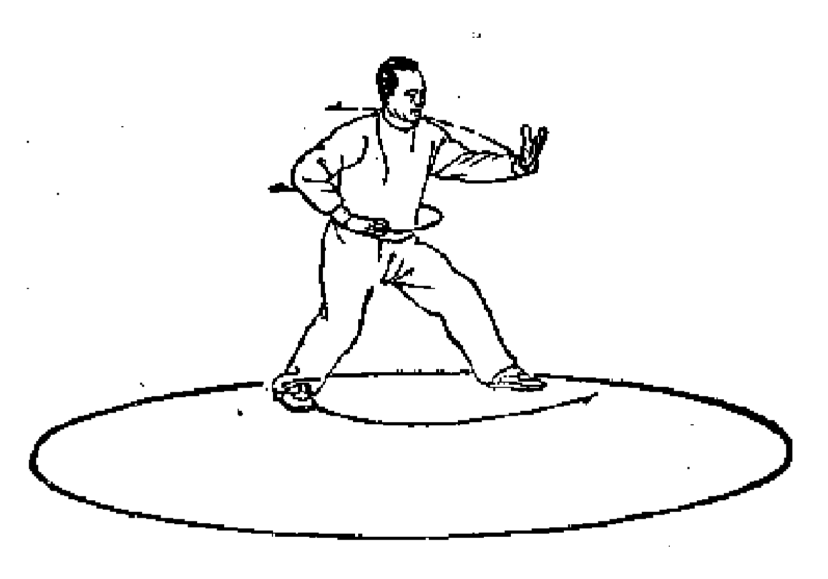


图 203

右足向左足前方迈进一步，足尖里扣；两腿微屈；上身左轉朝向北方；左掌同时臂內旋使拇指外側向下，屈肘向左平带；右掌随之臂外旋使掌心向上，向左腋下穿出。(图204)

要点：与第一掌第三动叶底藏花同，唯方向相反。

十六、天馬行空（右）

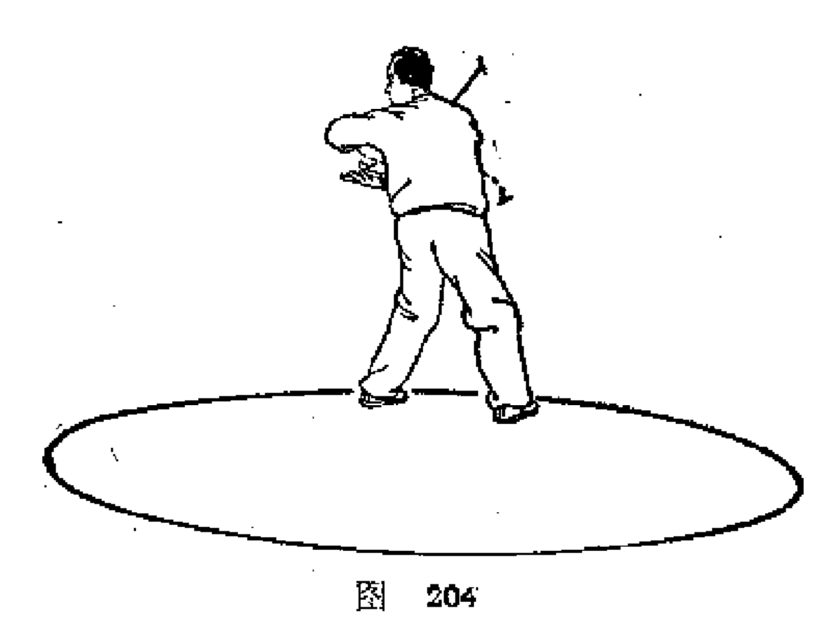


图 204

1.右足前进半步，两腿屈膝，上身后坐；右掌从左肘下面向身体右上方移轉上举，臂外旋使小指外侧对向面部；左掌同时向右移动，停于右肘下方，拇指外侧向里，掌心向下；眼看右掌。（图205）

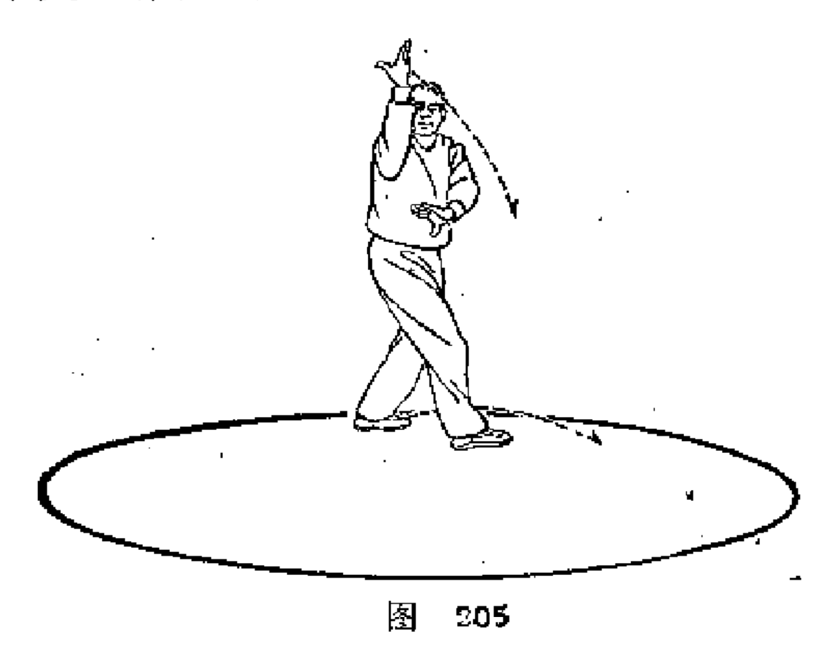


图 205

2.右足尖外展，左足上步，开始从北向东、向南、向西、向北沿圆圈行走一周。走到北方原起点如图205时，再

换接下一式。

要点：与第八掌第一动天馬行空同，唯方向相反。

十七、馬上开弓（右）

1.右足尖外展，左足跨进一步，两腿屈膝半蹲成馬步；右掌同时从上向左推出，掌指向上，掌心向右；两臂上下交迭，眼看右掌。（图206）

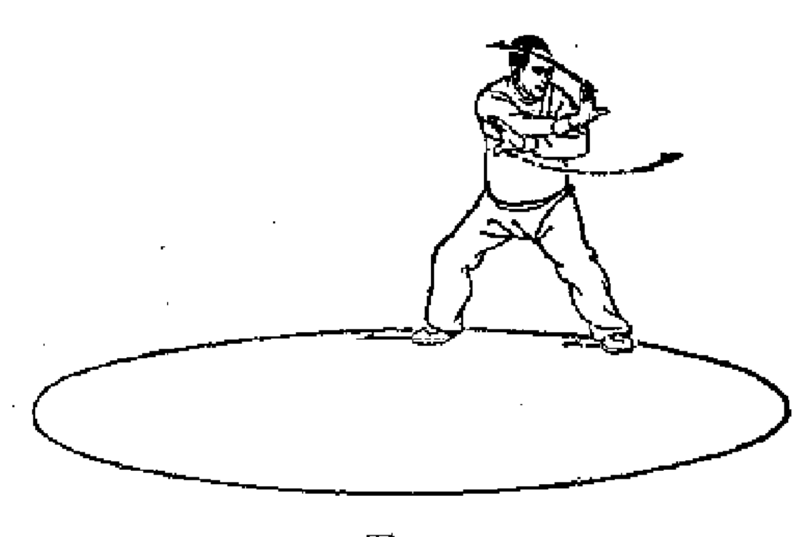


图 206

2.右足向右移动半步，左足跟进半步，仍为馬步；左掌同时向身体左方平伸劏出，仍为俯掌，肘稍屈；右掌則經面部，向头部上方屈肘架起，掌心向前，拇指外側向下；眼看左掌。（图207）

要点：与第八掌第二动馬上开弓同，唯方向相反。

十八、金蛇盘柳（右）

左足从身后向右偷步，两腿交叉，屈膝略蹲；右掌同时由头部上方向左下方直臂伸出，掌心向左，掌指向下；左掌随之从左向右上方屈肘挑起，停于右耳旁，掌心向右，掌指向上；眼向西南方下視。（图208）

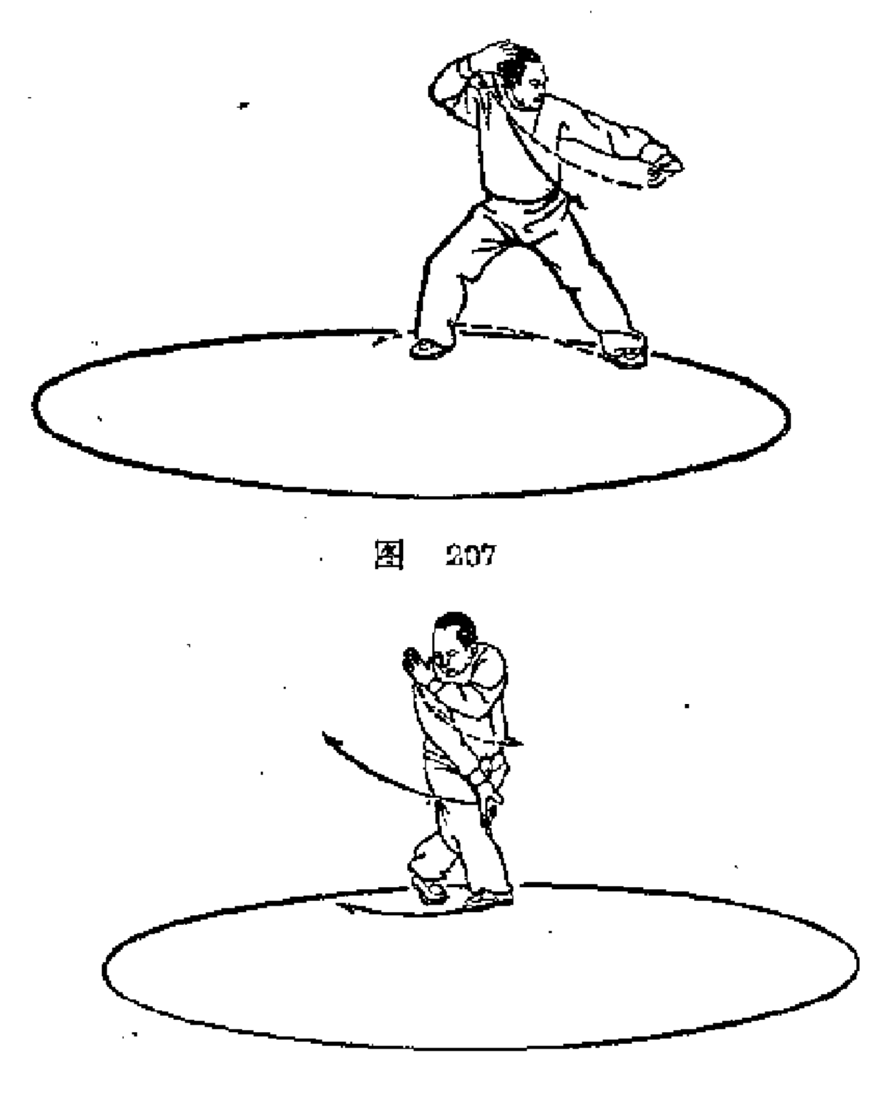


图 207

图 208

要点：与第八掌第三动金蛇盘柳同，唯方向相反。

十九、野馬闖槽（右）

右足向右移步，上身后坐，右掌同时向西南方直臂前撩，拇指外侧向上；左掌同时从右耳旁落下，置于左腰侧，拇指在后，其余四指在前，成俯掌；眼看右掌。（图209）

要点：与第八掌第四动野馬闖槽同，唯方向相反。

二十、金蛇盘柳（左）

右足尖外展，上身随之右轉向西，两腿交叉，屈膝略

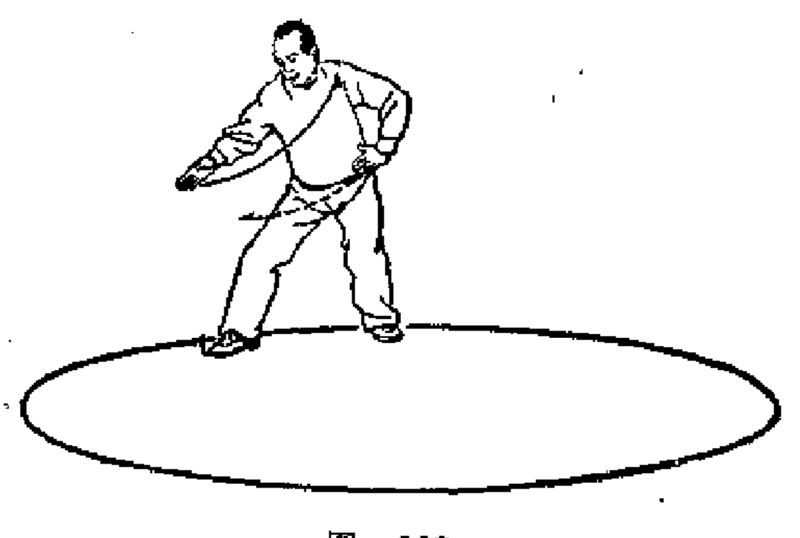


图 209

蹲；左掌同时向右下方直臂伸出，掌心向右，掌指向下；右掌随之由前向左上方屈肘挑起，停于左耳旁，掌心向左，掌指向上；眼向西南方下视。（图210）

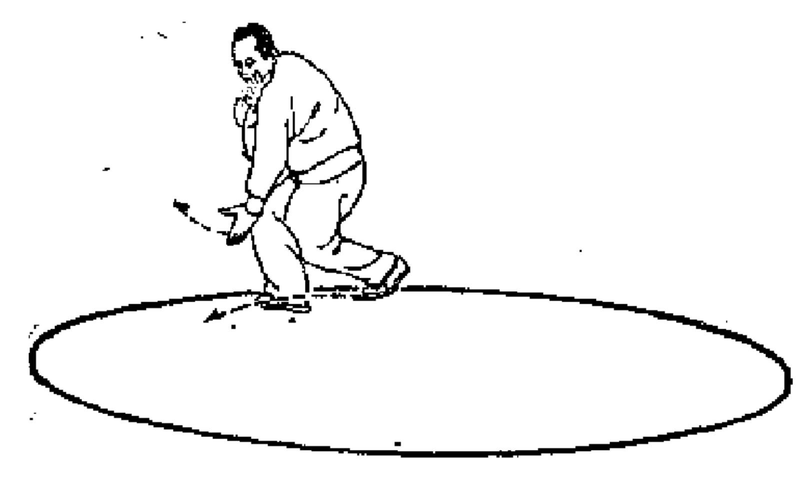


图 210

要点：与第八掌第三动金蛇盘柳同。

二十一、野馬闖槽（左）

左足向西南方前进一步，上身后坐，左掌同时向西南方直臂前擦，拇指外側向上；右掌同时从左耳旁落下，置于右

腰側，拇指在后，其余四指在前，成俯掌；眼看左掌。（图211）

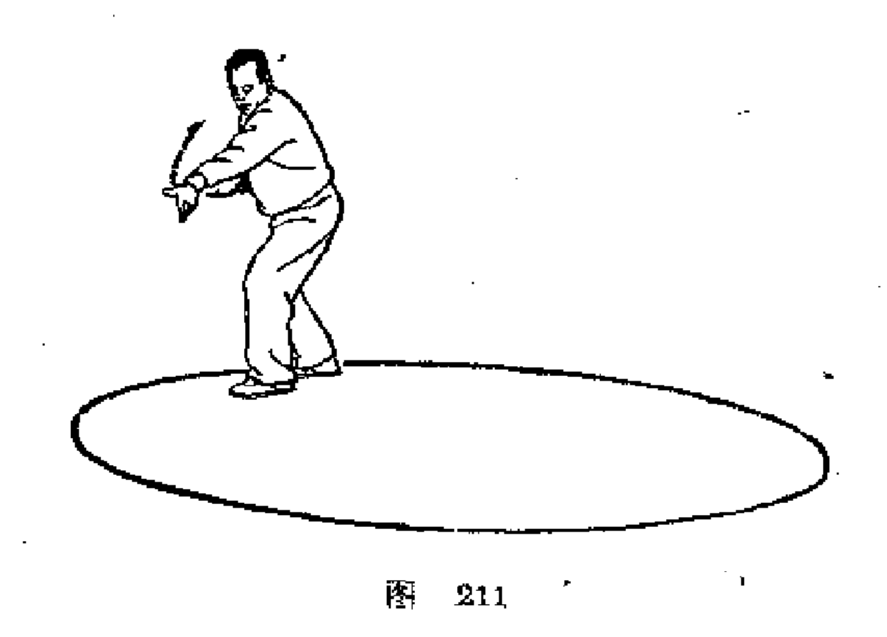


图 211

要点：与第八掌第四动野馬闖槽同。

二十二、刘海戏蟾（右）

1.两足原地不动，右掌向左臂下面伸出，仍为俯掌；左掌臂内旋使掌心向下，向身前、身右屈肘平摆；眼向前平視。（图212）

2.左腿屈膝在身前提起，足面繃平；右腿直立，膝微屈；左掌同时向右、向上、向左、向下直臂繞行，停于左小腿前方，掌心向前，掌指向下；右掌同时向下、向右、向上直臂繞行，至上方时屈肘横架于头頂，掌心向上，掌指向左；眼向前平視。（图213）

要点：与第八掌第七动刘海戏蟾同，唯方向相反。

二十三、大鹏反身（左）

左足向前落步，左腿屈膝，右腿蹬直，成左弓箭步；左掌同时向前平伸托出，掌心向前，掌指向下；右掌由头部上

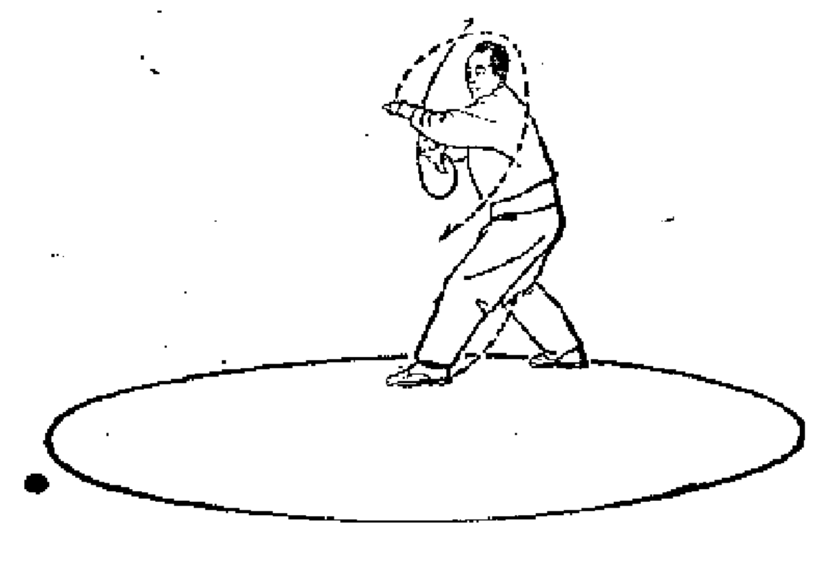


图 212

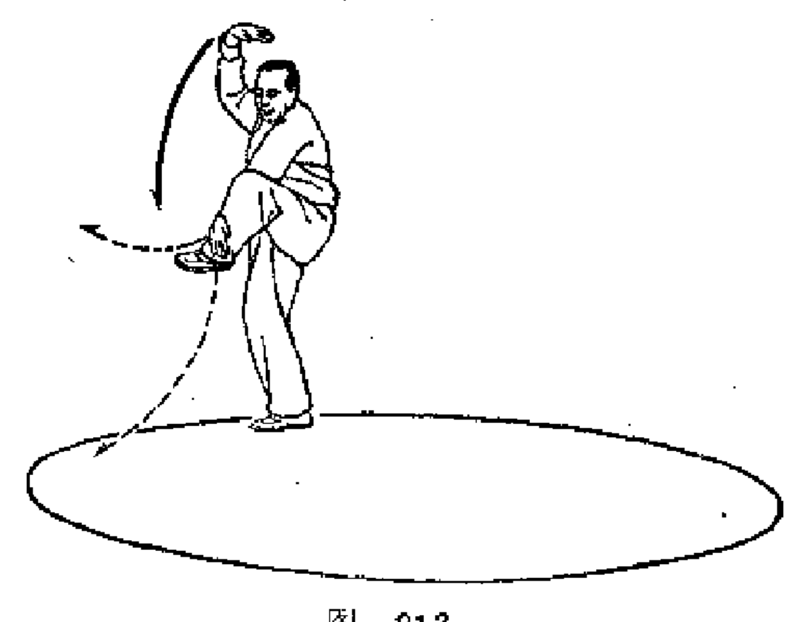


图 213

方屈肘落于左肘上面，掌心向前，掌指向左；身 体 微 向 前倾，眼看左掌。（图214）

要点：与第八掌第八动大蟒反身同，唯方向相反。

二十四、黑熊探掌（右）

左足尖里扣，上身右轉对向东北，右腿屈膝提起，足尖下垂；左腿伸直站立，膝微屈；左掌同时臂內旋，反臂举于

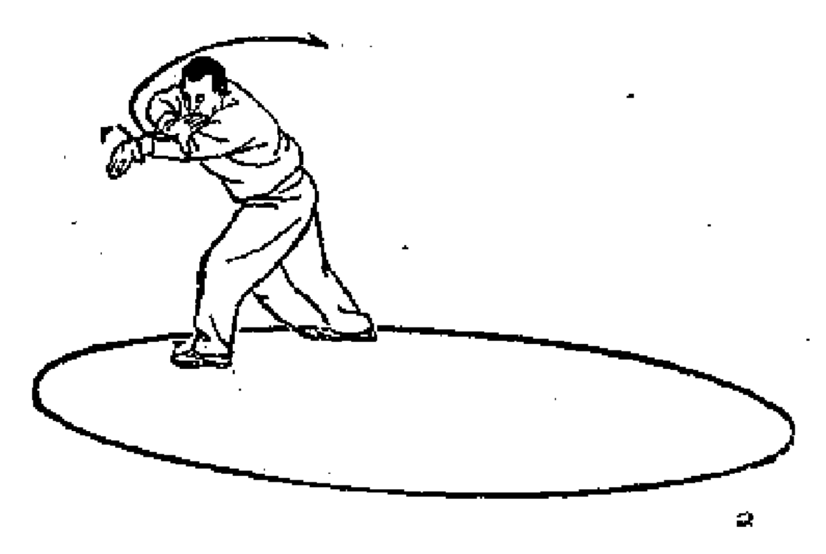


图 214

身后，掌心反向上；右掌随之屈肘上举，在头顶上方向后、向右、向前屈肘繞一小圈，平举身前，掌心向上，掌指向前；眼看右掌。（图215）

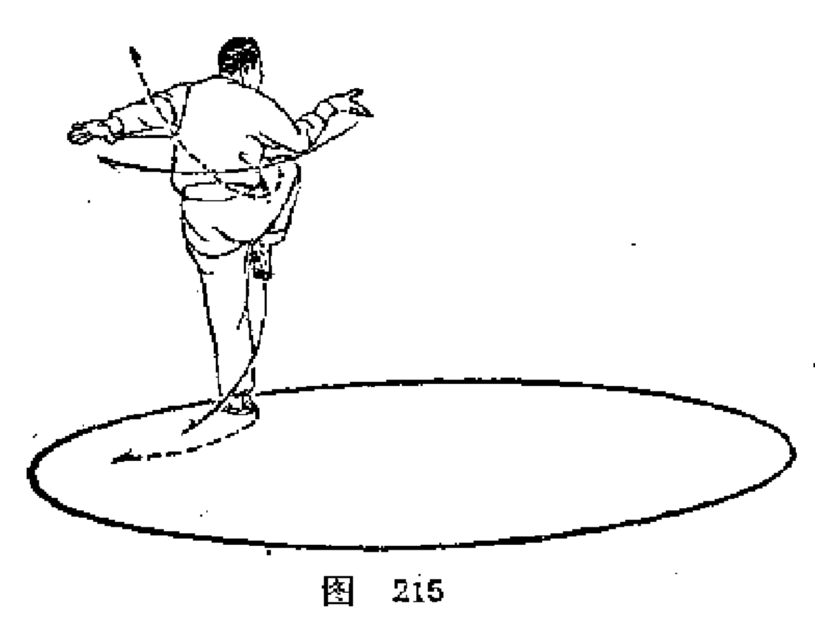


图 215

要点：与第八掌第九动黑熊探掌同，唯方向相反。

二十五、猛虎出柙（右）

右足向身后落步，上身随之从右向后轉，对向西南方，左足繼之前进一步，两腿屈膝，上身后坐；两掌在轉身时屈肘

收于小腹前，掌心向上；在转身后，左掌向上屈肘上举成螺旋掌，小指外侧对向面部；右掌同时向身前推出，成竖掌；眼看右掌。（图216）

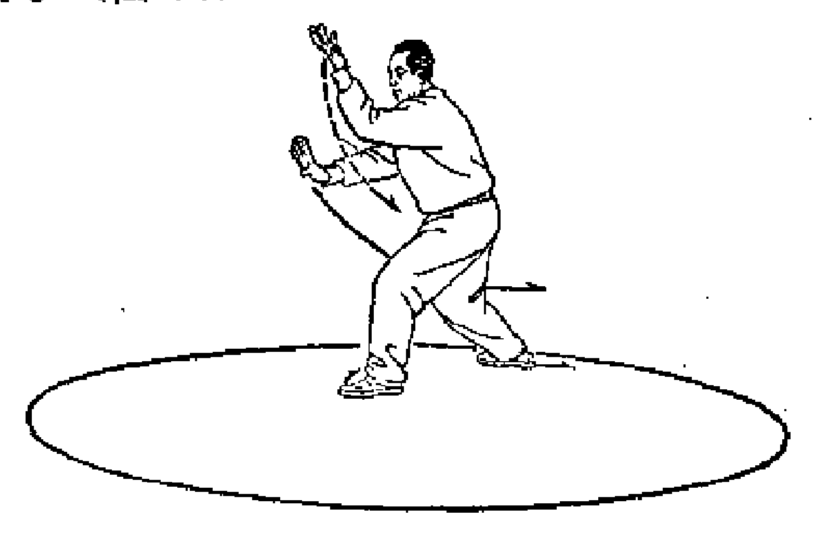


图 216

要点：与第二掌第五动猛虎出柙同，唯方向相反。

二十六、锦鸡撒膀（右）

左掌从上由胸前屈肘下沉，叉于左腰侧，拇指在后，其余四指在前；右足同时向东北方伸出，右腿伸直；左足尖同时里扣，左腿屈膝下蹲；右掌随之顺着右腿反臂伸出，掌心反向上；头随着右掌向右扭转，上身前俯，眼看右掌。（图217）

要点：与第二掌第六动锦鸡撒膀同，唯方向相反。

二十七、移花接木（右）

右足尖外展，上身直起，左腿伸直，左足随之进半步；右掌臂外旋使掌心向上，由下向上托起，成仰掌，肘微屈；眼看右掌。（图218）

要点：与第二掌第七动移花接木同，唯方向相反。



图 217

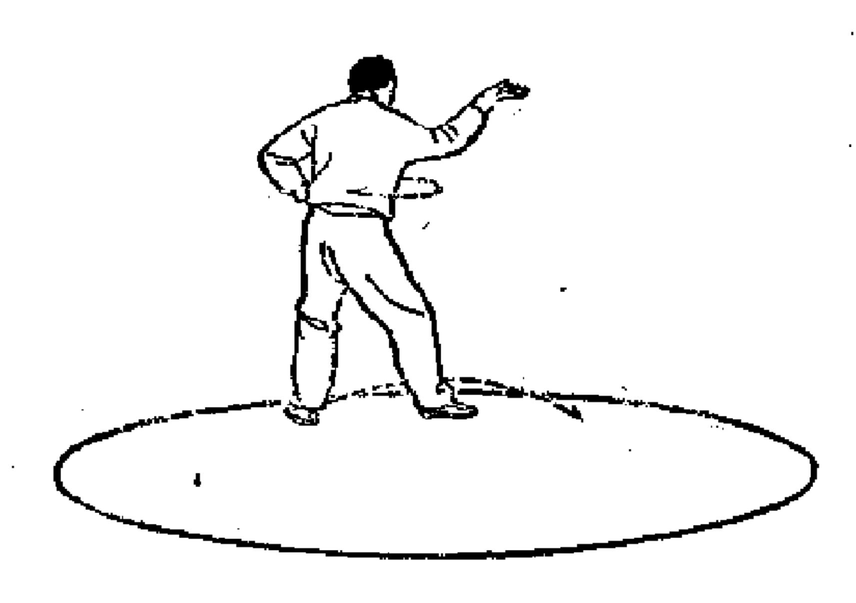


图 218

二十八、脑后摘盔（左）

1.左足向右足前方上步，足尖里扣，成倒八字步；身体同时右轉；左掌臂外旋使掌心向上，从左腰侧由右臂下面向右穿出；右掌位置不变，两臂上下交迭；眼看左掌。（图219）

2.两足不动，左掌从右臂下面向左、向上、斜摆上举，掌心仍向上；上身随之左轉；右掌順势屈肘置于左肘里側；眼看左掌。（图220）

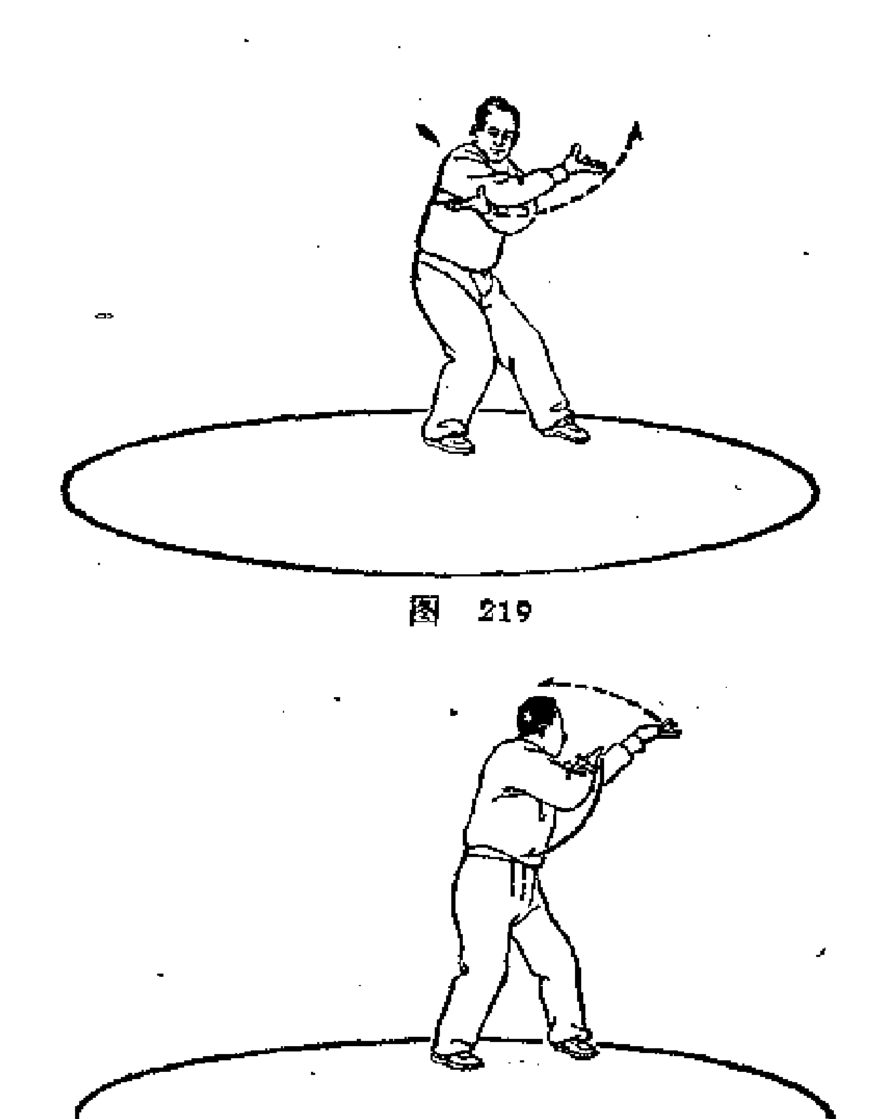


图 219

图 220

3. 上动不停，左掌从左上方屈肘向脑后移轉，至脑后时，向头顶上方托起；右掌从左肘里側落至腹前，仍为仰掌；两眼平視。（图221）

要点：与第二掌第八动脑后摘盔同，唯方向相反。

二十九、怀中抱月（右）

左掌从身前落下，置于左腰前，拇指向后，成俯掌；右足向右伸出，上身随之右轉；右掌同时屈肘向右挪出，拇指





图 221

外侧向上，掌心向里，作抱腰式；眼看右掌。（图222）

要点：与第二掌第九动怀中抱月同，唯方向相反。

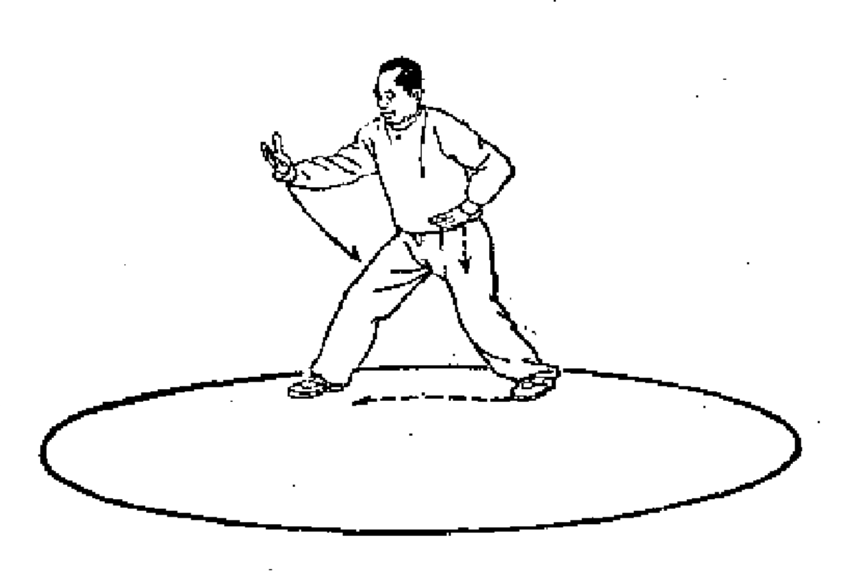


图 222

三十、收式

身体直起，面向西方，左足向右足并步靠拢，两掌下垂贴靠两腿侧，成立正姿势。